ကောင်းသန့်စီစဉ်သည်

လူငယ် YOUTH

MAGAZINE

Vol:11, No:9, September 2016

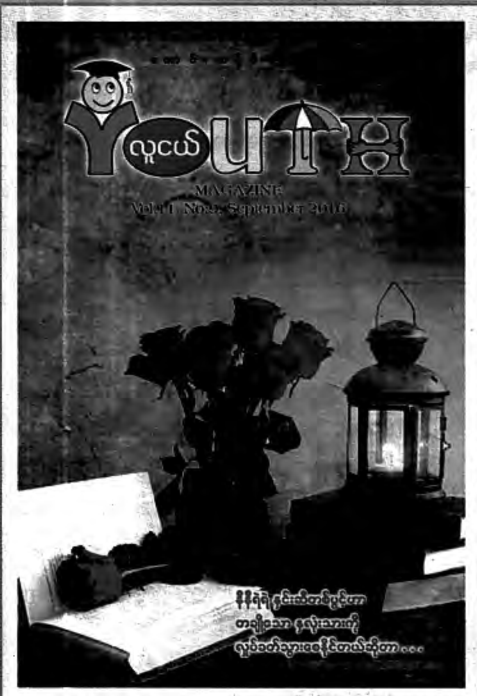
နီနီရဲရဲ နှင်းဆီတစ်ပွင့်ဟာ
တချို့သော နှလုံးသားကို
လှုပ်ခတ်သွားစေနိုင်တယ်ဆိုတာ . . .

ကောင်းသန့်

ချစ်သော ဆရာ / ဆရာမလေးများ

ဖတ်ဖို့ ။၁။

လူငယ် YOUTH magazine vol:11,no.9, September 2016



ဆက်သွယ်ရန်လိပ်စာ

Youth magazine

အမှတ်(၂၀၉)၊ ပ-ထပ်(ယာ)၊
၃၈ လမ်း(ထက်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊
ရန်ကုန်။ ဖုန်း - ၃၈၃၄၂၃

youthmagazin2014@gmail.com
facebook : YOUTH Magazine

BOARD OF EDITOR

အယ်ဒီတာချုပ်
ကောင်းသန့်

ဒု-အယ်ဒီတာချုပ်
သဲအောင်

တာဝန်ခံအယ်ဒီတာ
ကိုလေးသန့်

အုပ်ချုပ်မှုအယ်ဒီတာ
မေသဇင်

ထုတ်လုပ်မှုအယ်ဒီတာ
ဦးနီ

အယ်ဒီတာအဖွဲ့
ကျော်မြင့်၊ နေရည်ထွန်း

ဒီဇိုင်နာ
နန်းစိုးဝင်း

ကွန်ပျူတာ
နီလာ၊ မိုးမိုး

ဖြန့်ချိရေး
ဆွေဆွေမြင့်၊ ထွန်းမြင့်ဦး

အတွင်းသရုပ်ဖော်
အဋ္ဌနဝင်း၊ ကိုဆန်း၊ ခေတ်ဖုန်းမိုရ်၊
နောင်ဝင်းထွန်း၊ နော်လ်အိမ်ခန့်
ဆုထက်အောင်၊

လူငယ် YOUTH

magazine vol: 11, no. 9, September 2016

CONTENTS

လူငယ်နှင့် အောင်မြင်ကြီးပွားရေး

နှင်းနှင်းစနေ
ဘာပဲရှုံးရှုံး စိတ်ခံစားချက်ကိုမရှုံးစေနဲ့ ၁၇
ကောင်းသန့်
ဝင့်ကြွေးမပြေ ၂၃
ဒေါက်တာခင်မောင်ညို
အားလုံးကို တရုတ်ကလုပ်တယ် ၂၆
မင်းအေးငြိမ်းချေ
အောင်မြင်မှုမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိပါ ၃၂
ဦးဘုန်း (ဓာတု)
လှသစ်ပင် ၆၂
မောင်တင် (အင်္ဂမူ)
အရှေ့ကိုလျှောက်ပါလို့ အနောက်ကိုတဲ့
မျှော်လိုက်ရင် ၁၂၈
ပိုပိုအောင် (ဝန်းသို)
တစ်နေ့ တကယ်ဖြစ်လာမှာပါ ၉၂

လူငယ်နှင့် ကျန်းမာရေး

ဟမ်စိုင်း (ဆေး - မန်း)
ကိုးကန်းပါးစပ်ဝေဒနာ ၃၈
ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)
ပိန်လို့ စိတ်သောကရောက်နေပါသလား ၅၇

လူငယ်နှင့် သုတ

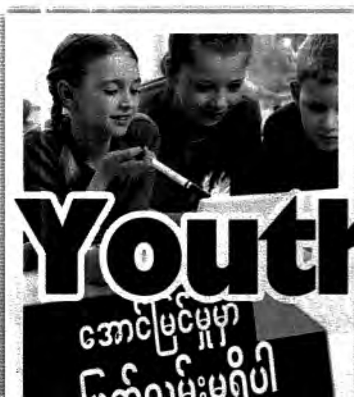
ဝေယံသိမ်း
စစ်နတ်ဘုရား၏သားတော်များ ၅၂
မောင်သိန်းလွင်
ကမ္ဘာကျော်စာဆိုတော်ကြီး ဗိလျံဝပ်ဇဝပ် ၆၉
အာကာ
မိုးမြင့်ထက်မှာအသက်လု ၇၄
သက်ဝင်းမြင့်
ဒိုင်နိုဆောများ ၈၄
မိုးနှင်းဝေ
ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြု ၉၈
အောင်သစ်
ပျော့ရွှင်မှုတန်ဖိုး ၁၁၆
နိုင်ငံတကာသတင်းမြင်ကွင်း ၁၂၉
ကျော်မြင့်အေး
ဂါဘိုင်းမှုဂရူဇာ ၁၃၄
နွေဦးခင်
စာဖတ်သူ၏အမြင် ၁၄၀

လူငယ်ထုရဲ့ ထာဝရလမ်းပြကြယ်

လူငယ်နှင့်ရသ

မောင်နိုင်မာ
အဆိပ်နဲ့အရိပ် ၇
ပျဉ်းမနားမောင်နီသင်း
လွမ်းစရာတွေ ပင်လယ်ဝေ၍ ၈
တက္ကသိုလ်ဂုဏ်ရည်
လောကဓံကို အန်တုခြင်း ၉
လင်းသစ္စာဦး
မှတ်တိုင်သစ် ၁၀
ဒွန်သီဟ (ငဖဲ)
အလွမ်းပရိဂုဏ် ၁၁
ဇင်နှင်းသစ် (ရွှေတောင်မြေ)
ဖြည့်ဖက် ၁၂
ရောင်နီဦး ၉၇
ချွန်း ၁၃၉
ဖိုးစွံ (အောင်ပင်လယ်)
ရယ်ရွှင်မြူး ၇၉
အဆွေတော်
ဆူပရာနိုဗါအတွေးများ ၄၀
နိုင်လေး (ရွှေတောင်)
အပျိုစင်ဘဝ ၄၂
တေဇလင်း (နည်းပညာတက္ကသိုလ်)
အိပ်မက်အရောင်းဆိုင် ၁၀၆
နိုင်ဝင်းသိ
ညပျက် ၁၄၄

Youth ဖြစ်ဝေရမယ်။



လူငယ် YOUTH magazine vol:11, no.9, September 2016

CONTENTS

လူငယ်နှင့် လက္ခဏာဗေဒင်

ခံ - ဇာတာဘို

ဟောကိန်း ၁၅၅

လူငယ်နှင့် အတွေးအရေး

အယ်ဒီတာထံပေးစာ ၁၃

တွေးကြံရေးကြံအသနံ ၆၇

လွမ်းမြတ်ဝေ (ခနှဖြူ)

ချစ်သူတမ်းချင်း ၁၂၂

ရသပွင့်သစ်ကဗျာ ၈၁

ကံစမ်းလက်ဆောင် ၁၆၀

ထုတ်ဝေသူ

ဦးခင်မောင်ကြွယ်(၀၀ဂ၃ဂ) ၊ ခြံအမှတ် ၂၇၊ အခန်း ၅၉၊ မြေညီထပ်၊ ယောမင်းကြီးလမ်းသွယ်၊ ဒဂုံမြို့နယ်။

ပုံနှိပ်သူ

ဦးဝင်းအောင် (၀၁၁၁၉) ၊ Main ပုံနှိပ်တိုက်၊ အမှတ် (၁၉၁)၊ ၃၉-လမ်း (လယ်)၊ ကျောက်တံတားမြို့နယ်၊ ရန်ကုန်။

အုပ်ရေ/တန်ဖိုး - ၅၀၀/၁၅၀၀ ကျပ်

E-mail : youthmagazin2014@gmail.com

အယ်ဒီတာ့စကား

လူငယ်တွေသစ်ပင်စိုက်ကြပါ

လူကြီးတွေကမိမိကိုယ်ကျိုးစီးပွားတစ်ခုကိုသာ ကြည့်ပြီး အဆင်ခြင်မဲ့စွာသစ်ပင်များကို ခုတ်ရောင်းခဲ့ကြသဖြင့် တစ်နိုင်ငံလုံးရှိသစ်တောတွေ ပြောင်တလင်းခါသွားသည်။

သစ်ပင်သစ်တောမရှိတော့သဖြင့် ရာသီဥတုတွေဖောက်ပြန်လာသည်။

နေကျွက်ကျွက်ဆူအောင်ပူပြီး မိုးခေါင်လာသည်။ အအေးပိုင်းဒေသမှ ရေခဲတောင်တွေပြိုပြီး ရေကြီးရေလျှံတွေဖြစ်လာသည်။

ဥတုရာသီတောကိုမှီကြောင်း မသိကြသည့်ဉာဏ်ပေတုံး ကိုယ်ကျိုးရှာလူတစ်စုကြောင့် သစ်တောတွေပြောင်၊ မိုးတွေခေါင်ပြီး ပြည်သူတွေ အတိဒုက္ခရောက်ခဲ့ကြ၏။

အတိတ်၏ကောင်းမွေဆိုးမွေကို လက်ရှိလူငယ်တွေ မလွှဲမသွေ ခံစားကြရမည်မှာ သေချာသည်။

ထိုအမွေဆိုးကို ရိုက်ချိုးပြီးသစ်တောစွမ်းအားဖြင့် ရာသီဥတုစိမ်းလန်းအောင် ပြန်ဖန်တီးယူရမည်။

သစ်တစ်ပင်ကောင်း ငှက်တစ်သောင်းနားသတဲ့။

သစ်ပင်ကောင်းတွေအများကြီး ဖြစ်ပေါ်လာလျှင် သစ်တောမရှိ၍ အဝေးကိုထွက်ပြေးသွားသော ငှက်ကလေးတွေကိုယ့်အိမ်ကိုယ်ပြန်လာကြလိမ့်မည်။

နေစရာမရှိ စားစရာမရှိတော့၍ ကန္တာရတောကိုစွန့်ခွာခဲ့ရသော တောရိုင်းတိရစ္ဆာန် တွေလည်း ပြန်ရောက်လာနိုင်သည်။

ယခင်ကလို နေပြောက်မထိုးသည့်တောအုပ်ထူထူကို လက်ရှိလူငယ်များက ပြန်လည်ပြုစုပျိုးထောင်ရလိမ့်မည်။

သစ်ပင်ကြီးကြီး၊ တောအုပ်ထူထူကို ချက်ချင်းမန်းမှုတ်ပြီး ဖြစ်စေသတည်းလုပ်၍ မရနိုင်။

အပင်ပေါက်စလေးတွေ တစ်ပင်ချင်းစိုက်ပြီး မသေအောင်ကာကွယ်စောင့်ရှောက်ပြီး သစ်တောဖြစ်အောင် ပြန်ကြိုးစားယူရမည်။

ဘာဖြစ်လို့အချိန်ကုန်ခံပြီး စိုက်ရမှာလဲ။ ဒါအစိုးရတာဝန်ပဲလေ။ သူ့ဘာသာသူ လုပ်လိမ့်မပေါ့ဟု တချို့ကတွေးတောပြောဆိုနိုင်သည်။

ဘာကိစ္စပဲဖြစ်ဖြစ် အစိုးရတာဝန်ဟု ပုံချ၍မဖြစ်။

အစိုးရသည် ပြည်သူတင်သော အစိုးရဖြစ်သဖြင့် ပြည်သူများက ဝိုင်းဝန်းကူညီ ဆောင်ရွက်ပေးဖို့လိုသည်။

တစ်ယောက်တစ်လက် ကျောင်းသားလက်ဆိုသကဲ့သို့ လူငယ်ကျောင်းသားတွေက တစ်ယောက်နှစ်ပင်ရှင်သန်အောင် စိုက်ပျိုးပေးကြလျှင် အနေ့နှင့်အမြန် သစ်တောကြီးတွေဖြစ်ပေါ်လာမည်။

တာဝန်ရှိသူတွေကလည်း အမျိုးသားရေးအမြင်လေးရှိပြီး ပြည်သူတွေသစ်ပင်များများစိုက်လာအောင် အားပေးကူညီရမည်။

ကျောင်းသားလူငယ်အင်အားက သန်းနှင့်ချီပြီးရှိနေသည်။

တစ်ယောက်နှစ်ပင်နှုန်း သစ်ပင်ရှင်သန်အောင် စိုက်ပျိုးပေးနိုင်ခဲ့လျှင် သစ်တောနှင့်သစ်ပင်ချစ်ခင်သည့်လူမျိုး ပြန်ဖြစ်သွားလိမ့်မည်။

ကျောင်းတိုင်း၊ ရပ်ကွက်တိုင်း၊ မြို့နယ်တိုင်းက စုစုစည်းစည်းတာဝန်ယူ၍ မိုးရာသီအမီ စိုက်ပျိုးပေးနိုင်ခဲ့သော် မကြာမီအချိန်အတွင်း ငှက်တစ်သောင်း နားနိုင်သည့် သစ်ပင်ကြီးတွေ ပေါ်ထွက်လာလိမ့်မည်။

အနာဂတ်အတွက် လူငယ်တွေကိုအားကိုးရလိမ့်မည်။

လူငယ်အားဖြင့် ဒီမိုကရေစီအစိုးရကို အားပေးကူညီကြရန်လိုသည်။

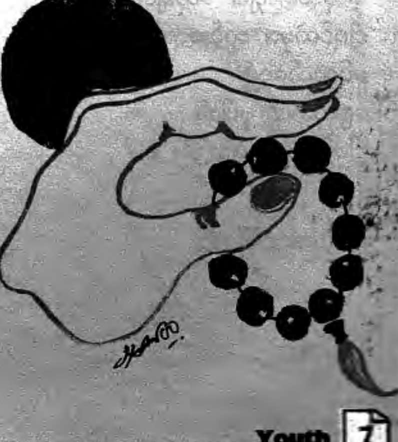
နိုင်ငံချစ်စိတ်ရှိသူတိုင်း မိမိမြို့ရွာ၊ ဒေသတွင်အများနှင့်စုပေါင်း၍ဖြစ်စေ၊ တစ်ဦး ချင်းဖြစ်စေ တစ်ယောက်နှစ်ပင်နှုန်း သစ်ပင်စိုက်ခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ယူကြပါစို့။

ကောင်းသန့်
(အယ်ဒီတာချုပ်)

အဆိပ်နဲ့အရိပ်

လူသားတစ်ယောက်ဟာ
သူ အလျားမှောက်တတ်တဲ့အရွယ်ကစပြီး
မီးသဂြိုဟ်စက်ထဲ ဝင်ခါနီးအချိန်ထိ
သူ့ခန္ဓာအိမ်ကြီးကို
အချည်းနှီးလည်း သယ်ဆောင်ထားရသေး
ပေးလိုက်ရတဲ့ ဝန်ဆောင်မှုတွေကလည်း
ဒုနဲ့ဒေးပေါ့ . . .
စိတ်ယဉ်ကျေးမှုကို မြှင့်တင်ဖို့အရေးနဲ့
အခွင့်အရေးမြင်ရင်
လက်ဝါးဖြန့်ချင်တဲ့အတွေးဟာ
လူသားရဲ့ရင်ထဲမှာ
ထွေးရောယှက်တင် ဖြစ်နေတတ်တယ်
အရာရာကို အဘိဓာန်မှတ်သလိုမှတ်ပြီး
သတိပဋ္ဌာန်ကပ်သလို ကပ်နေမှသာ
မြင့်မြတ်တဲ့ စိတ်ကလေးနဲ့
ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အရိပ်ပေးနေမှသာ . .
အဆိပ်ဘေးရန် ခုခံနိုင်မယ် . . ။

မောင်ခိုင်မာ



လွမ်းစရာတွေ ပင်လယ်ဝေ၍

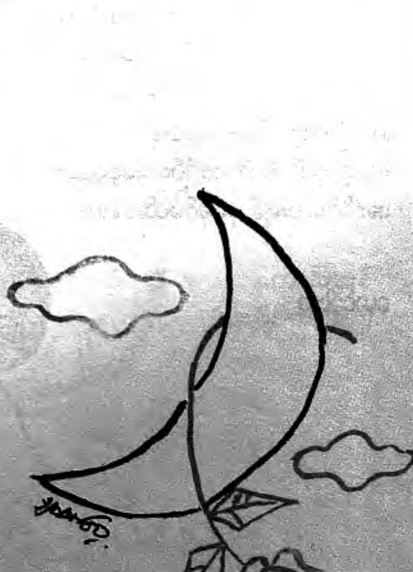
သက်လေးဆယ်မှ၊ အလွမ်းစ၏
စသည့်အလွမ်း၊ မဆုံးတမ်းဟု
ငါ့ဝမ်းထဲက ငါ့အသိ။

သစ်ရွက်အကြွေ၊ ပန်းအကြွေနှင့်
မျက်ရည်စမ်းစမ်း၊ တတ တမ်း၍
လွမ်းရသည်လည်း မဟုတ်ပြီ။

ဘဝအိပ်မက်၊ မျှော်လင့်ချက်ဖြင့်
သစ်ရွက်နုယ်နွမ်း၊ အမှောင်လွှမ်း၍
လွမ်းရသည်လည်း မဟုတ်ပြီ။

ငါ့ဘဝမှာ လွမ်းစရာတို့
ကုန်ပါလေ၏၊ ထင်ခဲ့မိ၏။
ထင်သည့်အတွက်. . .
သက်လေးဆယ်မှ အလွမ်းစဟု
ငါ့ကိုယ်ငါလျှင်၊ မယုံချင်လည်း
ငါ့ရင်ထဲမှာ၊ လွမ်းစရာတွေ
ပင်လယ်ဝေ၍
နွေလိုမီးလို ပူပါ၏။
ငါ့ဝမ်းထဲက ငါ့အသိ။ ။

ပျဉ်းမနားမောင်နီသင်း



လောကဓံကိုအန်တုခြင်း

ဟောဒီအမှောင်ထု
အံတုရင်း လှမ်းလျှောက်
အမှောင်ကိုကြောက်လို့
အလင်းရောက်ဖို့ အရေးကြီးတယ်။
ဒီအမှောင်လမ်းမှား
လျှောက်သာလျှောက်ရ စမ်းတဝါး
ခြေသွားလမ်း ကျဉ်းကျဉ်းတစ်ပိုက်
ငုတ်ရင်းလည်း ခိုက်ချင်ခိုက်မယ်
ခလုတ်တံသင်းလည်း တိုက်ချင်တိုက်မယ်
တွင်းလှိုက်လှိုက်လည်း ကျွံချင်ကျွံမယ်
ဟောဒီအမှောင် မလွန်ခိုက်တော့
ခိုက်ချင်ရာခိုက် တိုက်ချင်ရာတိုက်
တွင်းလှိုက်လှိုက်ပဲကျွံကျွံ
ငါအကြောက်မလွန်ပါဘူး
ဒီအမှောင် ကျော်လွန်ရင်
အလင်းရောင်မြင်တော့မှာမို့
အားမလျှော့ဘဲ မလဲမတိမ်းအောင်
(သတိ၊ ဉာဏ်၊ ဝီရိယနဲ့)
အမြဲထိန်းလျှောက်ပစ်လိုက်မယ်။

တက္ကသိုလ်ဂုဏ်ရည်

YOUTH POEM

မှတ်တိုင်သစ်

အုပ်စုဖွဲ့ပုံသန်းဖို့
တစ်ကောင်ချင်း နည်းပညာတွေဖလှယ်ခဲ့ကြတယ်။ ။
လမ်းခွဲပေါင်းများစွာ
အားသန်ရာ စိတ်တူကိုယ်တူ ရှက်လွှင့်ခဲ့ကြ
ယုံကြည်ရာရွေးချယ်မှုရဲ့ပန်းတိုင်
လုံ့လဥဿဟစိုက်ထုတ်ခဲ့ကြ
အခက်အခဲပေါင်းများစွာ ဖြတ်ကျော်ခဲ့ကြ
မုန်တိုင်းတွေ
မီးပင်လယ်တွေ
သွေးခဲနေတဲ့ နေ့ရက်တွေ
တစ်စိတ်တစ်ဝမ်းထဲ
တက်ကိုမြဲမြဲကိုင်ရှက်လွှင့်ခဲ့ကြ
ပြီး ... မုန်တိုင်းတွေ အထပ်ထပ်စိုက်ထူခဲ့ကြ
ပြီး ... ပျော်ရွှင်မှုတွေ လက်ဝယ်ပိုင်ပိုင်ဆုပ်ကိုင်ခဲ့ကြ
ပြီး ... မှတ်တိုင်သစ်အတွက် ငါတို့အားသစ်ပြန်မွေးကြမယ်။ ။

လင်းသစ္စာဦး

YOUTH
POEM

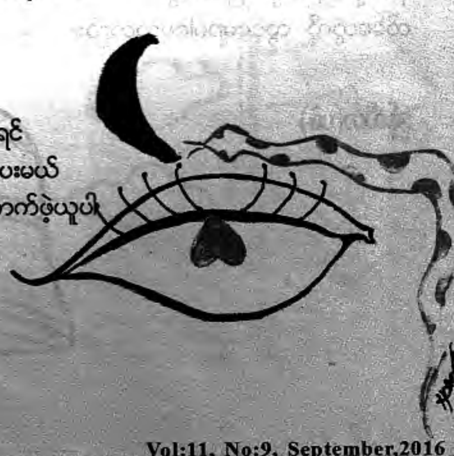
အလွမ်းပရိဝုဏ်

ဆည်းလည်းသံလေးတွေက
ငြိမ်းချမ်းခြင်းတရားကို ဟော်ပြတယ်
ကမ်းပါးအောက်က ရေလှိုင်းတွေလို
ကြေကွဲခြင်းစိတ်ဟာ လှုပ်လှုပ်ခတ်ခတ်
ပြန်ပြောစရာမကောင်းတဲ့ ဇာတ်လမ်းဆိုတော့လည်း
ရင်ပြင်တော်တစ်ခုလုံး ဆွံ့အ
အစာကောက်တဲ့ ခိုလေးတွေတောင်
ငြိမ်သက်ငေးမောလို့
သတိရတဲ့စိတ်ကို
ခေါင်းလောင်းလို ထိုးလိုက်တယ်
နာကျင်လွမ်းဆွတ်ခြင်းတွေ
တိမ်တွေလို လွင့်မျောပါစေသတည်း။ ။

ဒွန်သီဟ(ငဝဲ)

ဖြည့်စက်

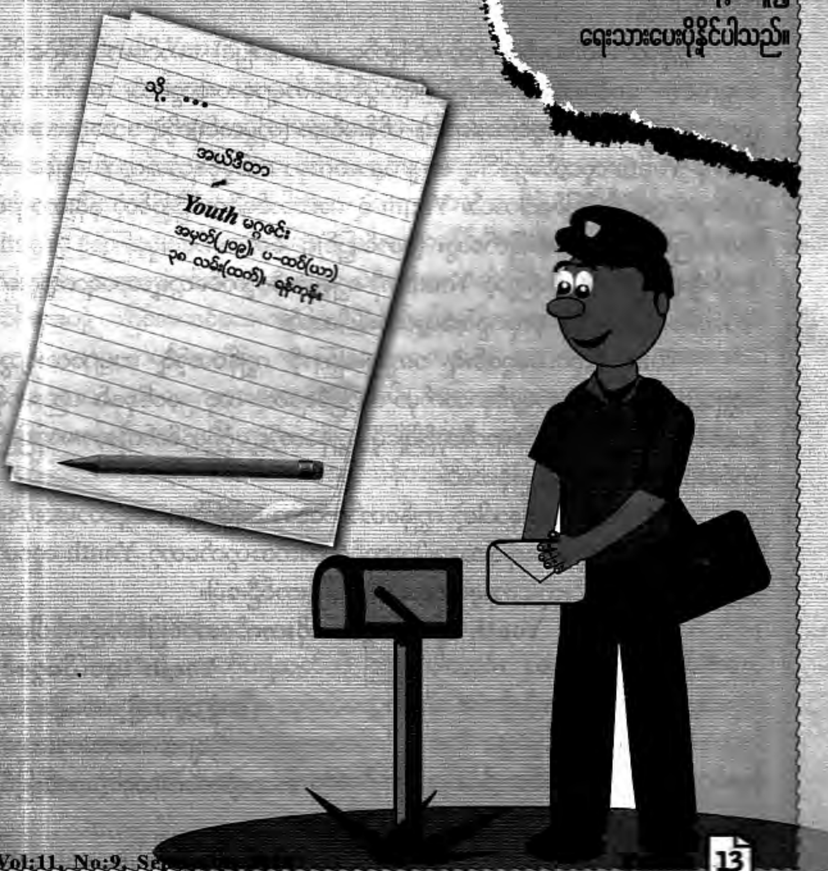
လုံခြုံမှုကိုရယူပါ
အဲဒီကို ဘာရည်ရွယ်ချက်နဲ့ သွားမှာလဲ
မိုးတွေရွာနေပြီ
ဝန်းရံနေသမျှ
သစ်ပင်တွေချည်းဆိုရင် တော်သေးတယ်
ခြေထောက်အောက်မှာ
ရေပွက်ရာလေးတွေ ကျန်ခဲ့တယ်
လှည့်ကြည့်ပါလား(ကွယ်)။
မဆုံးတဲ့ လမ်းရှည်ကြီးကို
ဖန်တီးဖို့ ရည်ရွယ်ရင်
ကိုယ့်ကို အရပ်တစ်ပါးမှာ မထားရစ်ခဲ့ပါနဲ့
ဖြည့်ဆည်းမှုဟာ
နေရာတိုင်းလိုတယ်မဟုတ်လား။
ချစ်ခြင်းမေတ္တာတွေ ရယူပါ
ဘယ်ကိုသွားမှာလဲ
ရှေ့လမ်းကလေး ကျဉ်းမြောင်းရင်
ဘေးကသစ်ပင်တွေကို
အရိပ်နဲ့တကွ နည်းနည်းတိုးချဲ့ပေးချင်တယ်
ပါရမီလမ်းလား ...
ဘဝလမ်းလား ...။
အကူအညီတွေ ရယူပါ
ချောက်ချားတဲ့ အဖြစ်တွေလာရင်
ရိုးသားစွာ အပြုံးတွေအားဖြည့်ပေးမယ်
အသွေးအသားတွေ တန်သလောက်ဖွဲ့ယူပါ
ပါရမီအတွက်လား ...
ဘဝအတွက်လား ...



ဇင်နှင်းသစ်(ရွှေတောင်မြေ)

အယ်ဒီတာထံသို့ပေးစာ

ဤ "အယ်ဒီတာအဖွဲ့သို့ပေးစာ" ကဏ္ဍတွင် **Youth** မဂ္ဂဇင်းနှင့် ပတ်သက်သော ဝေဖန်အကြံပြုစာများကို ဖော်ပြသွားမည်ဖြစ်ပါသဖြင့် စာဖတ်သူများအနေနှင့် ဝေဖန်အကြံပြုစာများကို အယ်ဒီတာထံသို့လိပ်မူ၍ ရေးသားပေးပို့နိုင်ပါသည်။



Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းမှ လေးစားရပါသော အယ်ဒီတာချုပ်ဆရာဦးကောင်းသန့်နှ-အယ်ဒီတာချုပ်ဆရာသဲအောင်နှင့်တကွ Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းအယ်ဒီတာ အဖွဲ့သူအဖွဲ့သားများအားလုံး ကိုယ်စိတ်နှစ်ဖြာကျန်းမာချမ်းသာ၍ ဆန္ဒနှင့်ဘဝထပ်တူညီမျှကျပါစေကြောင်း ဆုတောင်းဆန္ဒပြုလိုက်ရပါတယ်။

ယခု ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဖွန်လထုတ် Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ရသပွင့်သစ်ကဗျာကဏ္ဍမှာ ကျွန်တော်အလင်္ကာလင်းလက် (ဖောင်းပြင်)ရဲ့ 'ဘဝရဲ့ကောက်ကြောင်း' ကဗျာလေးနဲ့အတူ သူငယ်ချင်းဖြစ်သူ ကျောင်းဆရာလေး မင်းမြတ်သွေး (ဖောင်းပြင်)ရဲ့ 'ရန့်မဲ့ပန်း' ကဗျာလေးလည်း ပါလာတဲ့အတွက် အတိုင်းထက်အလွန်ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မိပါတယ်။

ကျွန်တော်မိတ်ဆက်ပေးခဲ့တဲ့ မင်းမြတ်သွေး(ဖောင်းပြင်)၊ မောင်မောင်ခင်(ဝဲဒေါင့်၊ ဟုမ္မလင်း)၊ မဝင်းမာ(ထောမ)တို့ရဲ့ ရသပွင့်သစ်ကဗျာလေးတွေရယ်၊ မနှင်းစုထွေး (ဖောင်းပြင်)၊ မသင်းဆုလွင်(သရောင်း)၊ ဟိန်းမင်းဇာ (ဟုမ္မလင်း)တို့ရဲ့ ဒဿနလေးတွေရယ်ကို Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ စာမျက်နှာထက်မှာ ဖတ်ခွင့်ရတဲ့အတွက် ကျွန်တော်ဂုဏ်ယူကျေနပ်ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။ Youth ရဲ့ ကလောင်ရှင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ နန်းတာရာစံ (ဖောင်းပြင်)ကတော့ မင်းမြတ်သွေး (ဖောင်းပြင်)ရဲ့ မိတ်ဆက်ပေးမှုကြောင့် Youth နဲ့ ရင်းနှီးခွင့်ရခဲ့သူပါ။ ဒါကြောင့် Youth ကို ကျွန်တော်တို့တစ်တွေရဲ့ထာဝရကျေးဇူးရှင် 'စာပေမိခင်တစ်ဦး'လို့ နှလုံးသွင်းခံယူထားမိပါတယ်။

Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းရဲ့ ကျေးဇူးကြောင့် ကျွန်တော့်ရဲ့ ကဗျာလေးတွေ၊ ဝတ္ထုလေးတွေ မဂ္ဂဇင်းစာမျက်နှာထက်မှာ ဖော်ပြခံရတော့ ယခု ၂၀၀၆ခုနှစ်၊ ပညာတန်ဆောင်စာပေပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ဖို့ ကျွန်တော့်ရဲ့မဝံ့ရဲတဲ့စိတ်ကိုအားမာန်ဖြည့်တင်းပေးနေသလို ခံယူမိပြန်တယ်။

စာရေး၊ စာဖတ်ဝါနာပါတဲ့ ကျွန်တော်ကတော့ အမြဲကြိုးစားရေးသားပေးပို့နေမှာပါ။ ကျွန်တော့်လို စာရေးဝါသနာပါသူတစ်ယောက်အတွက်တော့ Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းက အကောင်းဆုံးကျေးဇူးရှင်စာပေမိခင်ကြီးတစ်ဦးပေါ့။

Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်းတိုးတက်အောင်မြင်တည်တံ့ပါစေ။

Youth လူငယ်မဂ္ဂဇင်း
အဖွဲ့သူ၊အဖွဲ့သားများအား
ဂါရဝထားလေးစားလျက်
အလင်္ကာလင်းလက်(ဖောင်းပြင်)

အလင်္ကာလင်းလက်(ဖောင်းပြင်)

Youth ရဲ့အမာခံပရိသတ်ကို နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါတယ်။ သူငယ်ချင်းမိတ်ဆွေတွေကို Youthနဲ့မိတ်ဆက်ပေးတယ်ဆိုတာသိရတော့ ဝမ်းသာပါတယ်။ အခုဆိုရင် Youth ကို ဖောင်းပြင်မြို့နယ်က လူငယ်တော်တော်များများသိလောက်ပြီထင်ပါ တယ်။ အလင်္ကာလင်းလက် (ဖောင်းပြင်)ရဲ့ ကဗျာစာမူများဟာ လက်ရည်တက်လာတာကို အယ်ဒီတာအဖွဲ့က သတိထားမိပါတယ်။ မလျှော့သော ဇွဲလုံ့လကြောင့် တစ်နေ့နေ့တစ်ချိန်ချိန် အောင်မြင်လာမှာမလွဲပါဘူး။ စာပေခရီးကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းနိုင်ပါစေလို့ Youth ကလည်း ဆန္ဒပြုပါတယ်။

❖ ❖ ❖

မင်္ဂလာပါ Youth ရေ ....

တစ်လထက်တစ် လှပသစ်ဆန်းတဲ့ အပြင်အဆင်လေးတွေ၊ စာရေးသူဆရာ၊ ဆရာမများရဲ့ အတွေးအခေါ်အရေးအသားတွေနဲ့ လူငယ်တွေအပေါ် စေတနာထားအလင်းအများကြီးပေးဝေနိုင်တဲ့ Youth ရဲ့စေတနာကို မြင်တွေ့လာရလို့ အထူးပဲဝမ်းမြောက်ဝမ်းသာ ဂုဏ်ယူလာမိပါတယ်။ ဆရာကောင်းသန့်ရဲ့ ပဲ့ကိုင်ရှင်ပီသလမ်းပြမှုတွေကြောင့် လူငယ်တွေအများကြီးပြောင်းလဲလာနိုင်ပါစေလို့လည်း ဆုတောင်းပေးမိပါတယ်။ ဆရာကောင်းသန့်ရဲ့လစဉ်အယ်ဒီတာ့စကားအပြင်၊ Youth ကို ဒီ့ထက်မကခမ်းနားတဲ့ အပြင်အဆင်လေးတွေနဲ့လည်း မြင်ချင်လှပါသေးတယ်။ လစဉ်နီးနီးပါဝင်နေကျ ဆရာဥက္ကာမင်းဆက်ရဲ့ အတွေးရသကလေးတွေ နောက်ပိုင်းမပါဝင်တော့တာတွေ့ရတော့ ဖတ်ရတာအားလျော့လှပါတယ်။ အခြားကဏ္ဍအသစ်ကလေးတွေအပြင်ထူးခြားဆန်းပြားလာမယ့် လူငယ်လမ်းပြတန်ဆောင် အလင်းရောင်ရှင် Youth ကိုမျှော်လင့်စောင့်စားရင်း Youth ထာဝရရှင်သန်တည်မြဲပါစေသော်ဟု ဆန္ဒပြုလိုက်ပါတယ်ခင်ဗျာ။

နေလင်းအောင်

နေလင်းအောင်

Youth ရဲ့စာဖတ်ပရိသတ်ကို ကြိုဆိုပါတယ်။ Youth ရဲ့စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို စေတနာရှေ့ထားပြီး လူငယ်တွေလည်း အကျိုးရှိမယ့် စာပေကောင်းများ၊ ဗဟုသုတရစေမယ့် ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများကို ရွေးချယ်ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။ Youth က လစဉ် တစ်လထက်တစ်လ ဆန်းသစ်အောင် ပိုမိုကောင်းမွန်

ဆောင် အားလုံးကဝိုင်းဝန်းကြိုးစားလျက်ရှိပါတယ်။ ဆရာ ဥက္ကာမင်းဆက်ရဲ့ အတွေးရေသကလေးတွေကို ကြိုက်နှစ်သက်တယ်ဆိုတာ ဆရာသိရင်လည်း ဝမ်းသာပီတိဖြစ်မှာပါ။ ဆရာ ဥက္ကာမင်းဆက်ရဲ့ အတွေးရေသလေးတွေကို တောင်းဆိုနေတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်ရှိနေတယ်လို့ ဆရာဥက္ကာမင်းဆက်ကို ပြောပေးလိုက်ပါ့မယ်။ တောင်းဆုလေးအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❖ ❖ ❖

သို့

ဦးဦးအယ်ဒီတာနှင့်တကွ Youth အဖွဲ့သားများအားလုံးကို မင်္ဂလာပါလို့ နှုတ်ဆက်ရင်းနဲ့ ကျန်းမာရွှင်လန်းပါစေလို့ ဆုတောင်းလိုက်ပါတယ်။

ကျွန်မကတော့ Youth စာအုပ်ကို ဆရာမကြီး၏ ကျေးဇူးနှင့် ၂၀၁၄၊ ၁၁လပိုင်းကတည်းကစပြီး ထိတွေ့ခွင့်ရခဲ့ပါတယ်။ ဦးဦးကောင်းသန့်ရဲ့ သမီးလေးဖတ်ဖို့စာအုပ်တွေကိုတော့ (၆)တန်းအရွယ်လောက်က ဖတ်ဖူးခဲ့ပါတယ်။ Youth စာအုပ်လေးကို သူငယ်ချင်းတွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးလို့သူတို့လည်း သဘောကျနေကြပါတယ်။ လူငယ်တွေရဲ့ ရှေ့ဆောင်လမ်းပြအလင်းရောင်လေးတစ်ခုပါ။ ကဏ္ဍအားလုံးကိုလည်း သဘောကျတယ်။ ဖတ်နေတာ အချိန်ကြာပေမယ့် ကဗျာရေးဖို့စိတ်ကူးမရှိခဲ့ပါဘူး။ ခုနောက်ပိုင်းမှာ ကလောင်သွေးဖို့ စိတ်အားထက်သန်နေလို့ ဉာဏ်စွမ်းရှိသလောက်လေးနဲ့ ရေးသားပေးပို့ထားပါတယ်။ လူငယ်တွေကို အောင်မြင်ခြင်းလမ်းမှန်ကိုရောက်အောင် ပို့ဆောင်နေတဲ့ အလင်းရောင် Youth လေးနှစ်ပေါင်းများစွာ တည်မြဲနေပါစေလို့ တောင်းဆုပြုလိုက်ပါတယ်။

ခင်မိုးအေး(ပေါက်)

ခင်မိုးအေး (ပေါက်)

Youth ရဲ့ပရိသတ်သစ်ကို မင်္ဂလာပါလို့ ကြိုဆိုနှုတ်ဆက်လိုက်ပါတယ်။ ဆရာကောင်းသန့်ရဲ့ 'သမီးလေးဖတ်ဖို့' စာအုပ်ကို ဖတ်ခဲ့ဖူးတယ်ဆိုတာသိရင် ဆရာကဝမ်းသာပီတိဖြစ်မှာပါ။ Youth ကိုမိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ဆရာမကြီးကိုလည်း Youth က ကျေးဇူးတင်ပါတယ်လို့ စာမျက်နှာထက်က ပြောလိုက်ပါရစေ။ Youth ကလူငယ်တွေရဲ့ အလင်းရောင်တစ်ခုအဖြစ် အမြဲထွန်းလင်းတောက်ပပေးနေမှာပါ။ ကလောင်သွေးချင်တဲ့ Youth ပရိသတ်တွေအတွက် Youth စာပေဥယျာဉ်ကြီးက လက်ကမ်းကြိုဆိုလျက်ပါ။ ဆုတောင်းလေးအတွက် ကျေးဇူးတင်ပါတယ်။

❖ ❖ ❖

ဘာပဲရှုံးရှုံး စိတ်ခံစားချက်ကို မရှုံးစေနဲ့

နိုင်း နိုင်း စ နေ

(၁) စိတ်ဝိညာဉ်ကိုလှုည်းကျင်းပါ

လူအများက အိမ်ခန်းတွေရှင်းလင်းပြီးနောက် သန့်ရှင်းသွားတဲ့ခံစားမှုမျိုးကို နှစ်သက်ကြတယ်။ အဲဒီလိုပဲဆံပင်ညှပ်ပြီးနောက် ပေါ့ပါးသပ်ရပ်သွားတဲ့ ခံစားမှုမျိုးကို နှစ်သက်ကြတယ်။ အကြောင်းက ပိုလျှံတာတွေကို ရှင်းထုတ်ပစ်လိုက်လို့ဖြစ်တယ်။

ကလေးဘဝကပျော်စရာကောင်းပါတယ်။ သူတို့မှာ ဘာတွေးတော ခံစားမှု၊ ဘာစိတ်ညစ်စရာမှ မရှိသေးလို့ဖြစ်တယ်။ အရွယ်ရောက်နေပြီဖြစ်တဲ့ ကျွန်တော်တို့မှာ ဘဝရဲ့ဖိစီးမှုတွေ၊ တွေးတောမှုတွေက ရှုပ်ထွေးများပြားပြီး နာကျင်ခံစားမှုတွေကို တိုးချဲ့နေကြပါတယ်။

ကွန်ပျူတာ Recycle Bin ကို မကြာခဏရှင်းပေးရတယ်ဆိုတာကို ကွန်ပျူတာသုံးသူတိုင်းသိကြပါတယ်။ ဒါမှ နေရာလွတ်များများမယူဘဲ ကွန်ပျူတာရဲ့အရှိန်ကိုပြန်စမှာဖြစ်တယ်။ လူရဲ့ဦးနှောက်ကလည်း အဲဒီအတိုင်းဖြစ်တယ်။ အရာတိုင်းကို

ချန်ထားလို့မရပါဘူး။ အသုံးမဝင်တော့တာတွေကို ပစ်ထုတ်ရပါတယ်။ ထက်မြက်သူတွေက အကောင်းအဆိုးကို ရွေးချယ်နိုင်သူ၊ အချိန်အခါကိုသိတဲ့လူဖြစ် တယ်။ စိတ်ခံစားမှုများတဲ့လူတွေက ခရီးဝေးဝေးမတွင်သလို စိတ်ခံစားချက်လုံးဝမရှိသူတွေက အများအားဖြင့် ဆင်ခြင်တုံတရားကင်းမဲ့ပါတယ်။

ဘဝမှာလည်း အဲဒီအတိုင်းပဲဖြစ်တယ်။ စိတ်ကို အမြဲမပြတ်သန့်ရှင်းမှုတွေလုပ်ပြီး စွန့်သင့်တာကိုစွန့်ရပါတယ်။ "ဘဝမှာ သွပ်သိပ်ထိုးထည့်ထားတဲ့ ပစ္စည်းနည်းလေ စွမ်းရည်တွေကို ပိုထုတ်ဖော်နိုင်လေဖြစ်တယ်။ ပြဇာတ်တစ်ခုမှာ လူတစ်ယောက်အခြားလူတစ်ယောက်ကို "သွားပါ၊ နောက်လှည့်မကြည့်စတမ်း ထွက်သွားပါ။ မဖြစ်မြောက်မချင်း ပြန်မလာပါနဲ့"လို့ဆိုတယ်။ ဆိုလိုချင်တာက လက်ရှိနေရာကခွာခိုင်းပြီး အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့သမျှအရာတွေထဲ သူနစ်ဝင်မနေစေချင်လို့ဖြစ်တယ်။

စိတ်ဝိညာဉ် လှည်းကျင်းတာဟာ ရှန်းကန်လှုပ်ရှားမှုတစ်မျိုးဖြစ်တယ်။ လူ့ဘဝဆိုတာ အမြဲတမ်းလက်ပြနှုတ်ဆက်နေတဲ့ ခရီးစဉ်တစ်ခုဖြစ်တယ်။ အရွယ်ရောက်ချိန်မှာ ဇာတိမြေကိုခွဲခွာရတယ်။ နာကျင်ကြေကွဲသူက နာကျင်ကြေကွဲဖူးတဲ့နေရာကိုနှုတ်ဆက်တယ်။ သိမ်းငှက်တွေက ငြိမ်းအေးသက်သာတဲ့ဘဝကို နှုတ်ဆက်ရတယ်။ ပျော်ရွှင်ခြင်းကကြေကွဲခြင်းကို နှုတ်ဆက်ရတယ်။ နှုတ်ဆက်ခြင်းမရှိရင် ကြီးပြင်းခြင်းဆိုတာလည်း ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ ကြွယ်ဝချမ်းသာလာဖို့အတွက် ခေါင်းငုံ့လှည့် ထွက်ခဲ့ရတယ်။ ပိုကောင်းတဲ့ တွေ့ဆုံခြင်းအတွက် ခွဲခွာတာဖြစ်တယ်။

(၂)လက်လွှတ်တာဟာလည်း ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်းတစ်မျိုး

လူတစ်ယောက်ကလည်း နိုင်ငံတစ်နိုင်ငံနဲ့တူပါတယ်။ ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်းမရှိရင် ကြီးပြင်းဖြစ်ထွန်းတာတွေ ရှိမှာမဟုတ်ဘူး။ အောင်မြင်တဲ့အချက်တွေထဲမှာ စိတ်သဘောထားကြီးမြတ်တာက ပထမ၊ ဒါမှမဟုတ် ခွင့်လွှတ်သည်းခံခြင်းက ပထမဆိုရင်လည်း မှားမယ်မထင်ပါဘူး။

တစ်ခါတလေမှာ တုံ့ပြန်တိုက်ခိုက်မယ့်စကားကို လက်လွှတ်လိုက်တာ၊ ဒေါသထွက်တဲ့အပြုအမူကို လက်လွှတ်လိုက်တာ၊ ကလဲ့စားပြန်ချေမယ့်ဆန္ဒကို လက်လွှတ်လိုက်တာလည်း ခွင့်လွှတ်ခြင်းတစ်မျိုးပဲဖြစ်တယ်။

ထက်မြက်တဲ့လူတွေက ဖြေရှင်းချက်ပေးတာကိုအမြဲလက်လွှတ်ကြတယ်။ ဖြေရှင်းချက်ဆိုတာ အကာအကွယ်လို့ လူအများကမြင်ကြတယ်။ 'တချို့အချိန်အခါမှာ ဖြေရှင်းချက်ဆိုတာမလိုပါဘူး။ ရန်သူ

က သင့်ဖြေရှင်းချက်ကိုမယုံဘူး။ သူငယ်ချင်းက သင့်ဖြေရှင်းချက်ကို မလိုဘူး'' ဒါကြောင့် ကိစ္စတော်တော်များများမှာ နဂိုကတည်းက ဖြေရှင်းချက်ဆိုတာ လိုကိုမလိုတာပါ။ ကောင်းကင်မကြည်လင်တာ မိုးသဲသဲမဲမဲရွာမချလို့ပါ။ သဲသဲမဲမဲရွာချခဲ့ရင် ကောင်းကင်က ကြည်လင်သွားပါတယ်။

အောင်မြင်တဲ့လူတွေကအဆူအဆဲခံရမှာကို မကြောက်ကြဘူး။ အကြောင်းက အလုပ်လုပ်သူတိုင်းမှာ အမှားအယွင်းဆိုတာရှိတယ်။ လူတွေနဲ့ထိတွေ့ဆက်ဆံရတယ်။ လူတချို့ရဲ့မကြည်လင်တာကို ခံရတယ်။ တကယ်တော့ လောကမှာ (၁၀၀)ရာခိုင်နှုန်းအပြည့်ဆိုတဲ့ အရာကနည်းပါးလို့ (၉၀)ရာခိုင်နှုန်းသော လူတွေက သင့်ကိုအားပေးထောက်ခံရင်ပဲမဆိုးတော့ပါဘူး။ ဆန့်ကျင်ဝေဖန်တာတွေကို ခံနိုင်ဖို့ကိုယ်တိုင်လေ့ကျင့်ယူရတယ်။ ဝေဖန်ချက်တွေထဲကနေအကြံ ဉာဏ်ယူရဲရတယ်။ ဆန့်ကျင်ဝေဖန်သူတွေကို မကျေမနပ်မဖြစ်ပါနဲ့။ သူတို့မှာလည်း သူတို့ရဲ့လွတ်လပ်တဲ့အတွေးအမြင်တွေရှိနိုင်တယ်။ သူတို့နဲ့ ငြင်းခုံရန်ဖြစ်ဖို့ သင့်ခွန်အားကို မဖြုန်းတီးပါနဲ့။ သင်ရှေ့ဆက်ခရီးနှင်ရဦးမယ်။

(၃)အချိန်ကအလှတွေကို ဖန်တီးတယ်

လူတိုင်းလိုလိုမှာ နာကျင်ကြေကွဲရာနေရာတွေ ရှိကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကျွန်တော်တို့အတွက်လည်း အဆန်းတော့မဟုတ်ပါဘူး။ တချို့အရေးပါတဲ့နေရာတွေ ဥပမာ ဇာတိမြေ၊ မိခင်ကျောင်း၊ အချစ်ဦးနဲ့တွေ့ခဲ့ရနေရာ၊ စတဲ့နေရာတွေကို စိတ်လိုလက်ရပြန်လာသူတွေ နည်းကြတယ်။ အဲဒီနေရာတွေမှာ ဇာတ်လမ်းတွေ၊ အတည်ဖြစ်ခဲ့တာတွေ အများကြီးရှိခဲ့လို့ ဖြစ်တယ်။ အဲဒီနေရာကို ပြန်ရောက်ရင် အတိတ်ကို ပြန်တမ်းတမိပြီး နာကျင်ကြေကွဲရတယ်။

အရာအားလုံးကို သိမြင်သွားတဲ့ အချိန်ကဆုံးရှုံးစရာတွေဘာမှ မရှိတော့ဘူးလို့ သိတဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ အချိန်က အရာရာကိုတိုက်စားသွားပြီးလုပတဲ့ အမှတ်တရတွေ၊ နုပျိုတဲ့အမှတ်တရတွေ ကြီးပြင်းတဲ့ အမှတ်တရတွေ၊ ရှန်းကန်ခဲ့တဲ့ အမှတ်တရတွေကိုပဲ ချန်ခဲ့ပါတယ်။ ပခုံးချင်းတိုက်သွားတဲ့ နှုတ်ဆက်အပြုံးတွေ၊ အထီးကျန်ညထဲက နွေးထွေးတဲ့အလင်းရောင်တွေ၊ ဒါတွေကို အမှတ်တရချန်ခဲ့ပါတယ်။ ကျောင်းအထိမ်းအမှတ်ပွဲတော်တော်များများကို ကျွန်တော်တက်ရောက်ခဲ့ဖူးပါတယ်။ ကျွန်တော့်မျက်စိကို စွတ်စိုစေခဲ့တာက ငွေရောင်ဆံပင်တို့ရဲ့ ပြန်လည်တွေ့ဆုံခြင်းမျက်ရည်တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ အချိန်က သံမဏိလိုမာကျောတဲ့အသည်းဝိညာဉ်ကိုပျော့ပျောင်းစေခဲ့ပါတယ်။

မနာလိုဝန်တိုခြင်းဆိုတာ နီးစပ်တဲ့နေရာ၊ နီးစပ်တဲ့နယ်ပယ်မှာ ဖြစ်ပွားပြီး သဘောထားကွဲလွဲမှုဆိုတာ စိတ်ဝင်စားမှုတူညီတဲ့အရာက စဖြစ်ပွားတယ်လို့ စိတ်ပညာရှင်တွေက ဆိုခဲ့ပါတယ်။ သက်ရှိသတ္တဝါအားလုံးက ပြင်းထန်တဲ့ရှန်းဆန်မှုတွေမှာဇာတိရုပ်ပေါ်ပါတယ်။ သက်ရှိ သတ္တဝါတွေက မျိုးပွားမြန်ဆန်တဲ့ အလေ့အထဖြစ်ပြီး သဘာဝအရင်းအမြစ်တွေ အကန့်အသတ်ရှိတဲ့အခြေအနေမှာ ရှင်သန်ဖို့ရှန်းကန်ကြရတယ်။ အပြင်းထန်ဆုံး ရှန်းဆန်မှုတွေကတူတဲ့မျိုးရိုးအုပ်စုအချင်းချင်းတွေမှာ ဖြစ်ကြတာများတယ်။ သူတို့ကတစ်နေရာတည်းမှာအတူနေကြပြီး တူတဲ့စားနပ်ရိက္ခာတွေကို လိုအပ်လို့ဖြစ်တယ်။ ပြင်းထန်ထိတ်လန့်စရာ ဆက်ဆံရေးတချို့က အရှိန်နဲ့အကွာအဝေးကိုလိုပါတယ်။ အကွာအဝေးဝေးလေပြင်းထန်မှုက လျော့နည်းလေလို့ခံစားရတယ်။ အဝေးကနေကြည့်ရင် အရာရာတိုင်းက လှပနေတတ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် ဖြေရှင်းလို့မရတဲ့အရာအတွက် ကျွန်တော်တို့ဝမ်းနည်းစရာတွေ မလိုပါဘူး။ ဒီ့ထက်ပိုဖြေရှင်းရခက်တဲ့ အရာတွေလည်း အချိန်ရဲ့တိုက်စားမှုနောက် ပျောပါသွားကြပါတယ်။ မတော်တဆပဲဖြစ်ဖြစ် အထင်လွဲတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရေးမလုပ်တာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ တွေဝေတာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ အရာအားလုံးကို အချိန်က တဖြည်းဖြည်း တိုက်စားသွားပါလိမ့်မယ်။

အရေးကြီးတာက စင်ပေါ်တက်ချိန် လူတွေရဲ့ထောမနာသံကိုရဖို့ထက် စင်အောက်ဆင်းခဲ့ခွာချိန်မှာ သင့်ကိုလူတွေ လွမ်းဆွတ် နေဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

(၄)နောက်ဆုတ်တဲ့အတတ်ပညာ

ဘယ်လောက်ကောင်းတဲ့ မျက်လုံးပဲဖြစ်ဖြစ်အရာတစ်ခုကို ကြာကြာကြည့်မိရင် ညောင်းညာတတ်တာပါပဲ။ လူ့ရဲ့ခန္ဓာကိုယ်၊ ခံစားချက်နဲ့ အသိပညာက လူတစ်ယောက်ကို အမြင့်မှာ ကြာကြာရပ်နိုင်ဖို့မစွမ်းသာခဲ့ပါဘူး။ ဘဝတစ်ပတ်လည် အချိန်အတွင်းမှာ အဆင်းနဲ့မလွဲမသွေကြုံရတာလည်း ရှိတယ်။ အချိန်တစ်နှစ်ဟာ ဘဝတစ်ပတ်လည်တဲ့အချိန်ဖြစ်တယ်။ ''အချိန်အခါနဲ့လိုက်ပြီး လှလှပပရွေ့တိုးတတ်တာနဲ့ လှလှပပနောက်ဆုတ်တတ်တာတွေက ဘဝမှာ အရေးပါတဲ့အရာဖြစ်တယ်။ လူတွေကို ကူညီဖန်များရင် ကံကောင်းခြင်းနတ်သမီးကလည်း ပင်ပန်းတတ်သတဲ့။ ''အရေးကြီးတာက စင်ပေါ်တက်ချိန် လူတွေရဲ့ ထောမနာသံကိုရဖို့ထက် စင်အောက်ဆင်းခွဲခွာချိန်မှာ သင့်ကိုလူတွေ လွမ်းဆွတ်နေဖို့ပဲဖြစ်တယ်။

နောက်ဆုတ်တဲ့အတတ်ပညာက အစကောင်းရင် အဆုတ်ကောင်းတယ်ဆိုပေမယ့် စိတ်လိုလက်ရနောက်ဆုတ်ခြင်းက စိတ်လိုလက်ရရွေ့တိုးခြင်းထက် ခက်ခဲပါတယ်။ တောင်ထိပ်ပေါ်မှာ အရာရာကလှပနေပြီး တောင်ဆင်းတဲ့အချိန်မှာ လူက ပင်ပန်းနုံးချည့်နေခဲ့လို့ဖြစ်တယ်။ ဒီတစ်တောင်ကိုမဆင်းရင် နောက်တစ်တောင်ကိုတက်ဖို့အခွင့်မရပါဘူး။ လူ့ဘဝတစ်သက်မှာ တောင်ပေါင်းများစွာ တက်ရပါတယ်။ တောင်တိုင်းတောင်တိုင်းမှာ ထူးခြားမှုလေးတွေရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ဘယ်တောင်ကမှသင်အမြဲရပ်နေဖို့ မထိုက်တန်ခဲ့ပါဘူး။ ကျောက်တုံးတွေက လိမ့်နေမှရေညှိမကပ်မှာ ဖြစ်တယ်။

(၅)ဘာပဲရှုံးရှုံး စိတ်ခံစားချက်ကို မရှုံးစေနဲ့

''လူတစ်ယောက်ကို အပြုံးတစ်ပွင့်ပေးလိုက်ရလို့ သင့်မှာတစ်ခုခုဆုံးရှုံးသွားရတယ်ဆိုတာ မရှိပါဘူး။ အပြုံးက ရောင်ပြန်ဟပ်ပါတယ်'' ကိုယ်ပေးဆပ်ရင်ပြန်ရတာပါပဲ။ ပြုံးရယ်တာကိုမကြိုက်တဲ့လူဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ဒါပေမဲ့ ပြုံးရယ်နိုင်တဲ့အရာတွေက သင့်ဘေးမှာအမြဲမရှိနိုင်ဘူး။ သင့်ကိုစိတ်ရှုပ်၊ စိတ်ညစ်စေတဲ့ အရာကတော်ရုံနဲ့ ပျောက်ပျက်မသွားဘူး။ ကိုယ်ချစ်ခင်နှစ် သက်သူနဲ့ အမြဲအတူမနေရ၊ ကိုယ်သဘောကျနှစ်သက်တဲ့အရာကို မပိုင်ဆိုင်ရတာတွေက လူတွေရဲ့မပျော်ရွှင်တဲ့ ရင်းမြစ်ဖြစ်တယ်။ သူတို့နဲ့ အတူမနေရရင် ပျော်ရွှင်ခြင်းဆိုတာလည်း မရှိလို့ဖြစ်တယ်။

တလောက ကျွန်တော့်စိတ်တွေ အရမ်းရှုပ်ထွေးခဲ့တယ်။ ကျွန်တော်ချစ်တဲ့ ကောင်မလေးက ကျွန်တော့်ကိုဂရုမစိုက်လို့ ဖြစ်တယ်။ ကျွန်တော်သေသေချာချာ လုပ်ခဲ့

တဲ့ စာမူကိုလည်း ဟိုပြင်လိုက် ဒီပြင်လိုက်၊ မကြာခဏကျွန်တော် ဖျားနေပြီး ကျန်းမာရေးလည်း ချွတ်ယွင်းခဲ့တယ်။ ကျွန်တော့်နေ့စဉ်ဘဝတွေ ပြောင်းဆန်ခဲ့တယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က "ဘာပဲရှုံးရှုံး စိတ်ခံစားချက်တော့မရှုံးစေနဲ့။ လက်လွှတ်သင့်တာတွေ လက်လွှတ်လိုက်ပါ"လို့ ကျွန်တော့်ကိုအသိပေးတယ်။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ချက်ချင်းပြောင်းလိုက်တယ်။ အဲဒီကောင်မလေးကို ကျွန်တော်မရှာတော့ဘူး။ စာမူကိုလည်းအဆုံးသတ်ပြီး စာအုပ်တိုက်ပို့လိုက်တယ်။ ကျွန်တော်လုပ်ခဲ့တယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ကျွန်တော်ကျန်းမာရေးတွေ ကောင်းလာခဲ့တယ်။ စာမူလည်း အရွေးခံခဲ့ရတယ်။ အဲဒီကောင်မလေးကို ကျွန်တော်ဂရုမစိုက်တော့ဘဲ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဂရုစိုက်လာခဲ့တယ်။

လူတစ်ယောက် ဒါမှမဟုတ် အရာတစ်ခုက သင့်ကိုမပျော်ရွှင်စေတာဟာ အကြောင်းရင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်တယ်။ တချို့အကြောင်းရင်းကို သင်အချိန်အကြာကြီးသုံးပြီးမှ သိနားလည်ရသလို တချို့အကြောင်းရင်းက သင်တစ်သက်နားမလည်ခဲ့တာလည်း ရှိတယ်။ ဒါတွေဟာ အရေးမကြီးပါဘူး။ အရေးကြီးတာက ဒါတွေဟာ သင့်ကိုမပျော်ရွှင်စေဘူး။ သင့်ခံစားချက်ကို နှောင့်ယှက်တယ်။ သင့်ရဲ့ဆင်ခြင်ဆုံးဖြတ်ဉာဏ်ကို အဟန့်အတား ဖြစ်စေတယ်။ သင့်အချိန်ကို ဖြုန်းတီးစေတယ်။ သင့်ကိုအသစ်တစ်ဖန် နားလည်စေမယ့်အခွင့်အရေးတွေ တခြားလူကိုပေးလိုက်ပါ။ ကျယ်ပြန့်တဲ့လောကကြီးအကြောင်း နားလည်ဖို့ သင့်ကိုယ်သင့် အခွင့်အရေးပေးလိုက်ပါ။ ဘာပဲရှုံးရှုံးစိတ် ခံစားချက်ကိုတော့ မရှုံးပါစေနဲ့။

နိုင်းနိုင်းစနေ

ဝင့်ကြေးမပြေ

ကောင်းသန့်

- ❖ ဟဲလို ကောင်းသန့်စာပေကလား။
- ❖ **ဟုတ်ပါတယ်။**
- ❖ ဆရာကောင်းသန့်နဲ့ စကားပြောချင်လို့ပါ၊
- ❖ **ဆရာ့အစည်းအဝေးသွားပါတယ်။ ညနေ (၅)နာရီလောက်ပြန်ဆက်ပါလို့ ဆရာကမှာထားပါတယ်။**
- ❖ **ညနေ ၅ နာရီ ၁၀ မိနစ်**
- ❖ ဟဲလို ဆရာကောင်းသန့်လားရှင့်။
- ❖ **ဟုတ်ပါတယ်ခင်ဗျာ။**
- ❖ သမီးက ဆရာ့စာဖတ်ပရိသတ်ပါ။ အိပ်မက်အလွမ်းဝတ္ထုဖတ်ပြီးလို့ ခံစားရတာနဲ့ ဆရာ့ဆီဖုန်းဆက်တာ။
- ❖ **ဘာများခံစားရလို့လဲသမီးရယ်။**
- ❖ မမနွယ်ပေါ့။ ကိုငယ့်ကိုမျှော်လင့်ချက်တွေပေးပြီး ရင်ကွဲအောင်လုပ်လိုက်တာ။ အဲဒီမိန်းမကြီးကို အရမ်းမုန်းတာပဲ။
- ❖ **သမီးထင်လို့ပါ။ မမနွယ်က မျှော်လင့်ချက်တွေပေးတယ်ထင်မှာစိုးလို့ ခင်မျိုးကြွယ်နဲ့မလွဲရအောင် ကိုငယ့်ကိုခြေရာဖျောက်ပြီး ရှောင်သွားခဲ့တာပြန်သတိရမှာပါ။**

- ဆရာက ခုထိမမနွယ်ဘက်က ရှေ့နေလိုက်ပေးတုန်းပဲနော်။
- **အဖြစ်မှန်ကို ပြောပြတာပါသမီးရယ်။ မမနွယ်ကိုလည်း မမုန်းပါနဲ့။ ဘယ်သူ့ကိုမှလည်း မမုန်းပါနဲ့။**
- မုန်းချင်တယ်၊ မုန်းအောင်လုပ်တဲ့သူတွေကို မုန်းချင်တယ်။ အဖေ့ကိုလည်းမုန်းတယ်၊ အစ်ကိုတွေကိုလည်းမုန်းတယ်။
- **ဘာဖြစ်လို့လဲသမီးရယ်။**
- သမီးနဲ့ဆရာနဲ့ အဖြစ်ချင်းတူတယ်ဆရာ။ အဖေကအရက်သမား၊ အရက်မူးလာရင် အမေ့ကိုရိုက်တယ်။ နှိပ်စက်တယ်။ ငယ်ငယ်တုန်းကကြောက်လိုက်တာ။ ပြီးတော့ အဖေကသမီးတို့ကိုပစ်သွားတယ်။ အစ်ကိုတွေကလည်း အဖေ့ခြေရာနင်းပြီး ဘာမှမလုပ်ဘဲ အရက်ဖိုးတောင်းတယ်။ မရရင်နှိပ်စက်တယ်။ ကိုယ့်လုပ်စာကိုယ်ရှာစားနေတဲ့အချိန်မှာတောင် အရက်သမားဒဏ်ခံနေရတယ်။ ဒါကြောင့် အဲဒီအရက်သမားတွေကို မုန်းတယ်။
- **အဲဒီလိုမုန်းတော့ သမီးစိတ်ပေါ့ပါးသွားလား၊ ပျော်သွားလား။ နာကြည်းခံပြင်းသလား။**
- စိတ်တိုစိတ်ညစ်ပြီး သူတို့ကိုနာကြည်းမုန်းတီးသလို ကိုယ့်ဘဝကိုယ်တောင် မုန်းလာတယ်။
- **မမုန်းပါနဲ့သမီးရယ်။ လောကကြီးမှာ မုန်းစရာကောင်းတဲ့သူတွေရှိသလို ချစ်စရာကောင်းတဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ အမြင်ကပ်စရာကောင်းတဲ့သူတွေရှိသလို ချစ်ခင်လေးစားစရာလူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မုန်းတဲ့သူတွေပဲ မြင်နေတော့ ချစ်တဲ့သူတွေကို သမီးသတိမထားမိတော့ဘူးပေါ့။ မုန်းတဲ့သူအမြင်ကပ်စရာကောင်းတဲ့သူတွေကို ကိုယ့်ဘဝထဲက ဆွဲထုတ်ထားလိုက်ရင် ကောင်းတဲ့သူ၊ ချစ်ခင်လေးစားစရာလူတွေ၊ ချစ်ရတဲ့သူတွေ သမီးမှာ ကျန်နေသေးတယ်ဆိုတာ ပြန်သတိရမှာပါ။**
- ဆရာပြောတာ ဟုတ်ပါတယ်။ မုန်းနေလို့ထူးတာမှမဟုတ်တာ။ စိတ်ပင်ပန်းရုံပဲရှိတော့မပေါ့။ ချစ်တဲ့သူတွေကိုပဲ ခေါင်းထဲထည့်စဉ်းစားတော့မယ်။
- **သမီးအမြင်မှန်ပြီး အမှန်မြင်သွားပြီ။ စာဖတ်အားကောင်းလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် အသက်အရွယ်ရလာလို့ပဲဖြစ်ဖြစ် စိတ်ဓာတ်တည်ငြိမ်ရင့်ကျက်လာတဲ့အခါ လောကကြီးအကြောင်း၊ လူတွေအကြောင်း၊ ကောင်းကောင်းကြီးသိလာတယ်။ အဲဒီလိုလူမှာ မုန်းတဲ့သူမရှိ ချစ်တဲ့သူပဲရှိ၊ လူတွေကို သဘောပေါက်နားလည် ခွင့်လွှတ်တတ်လာတယ်။ မယုံမရှိနဲ့ သမီးရေကိုယ်တွေ့။**

❖ ဆရာ့စာတွေဖတ်လာတော့မှ အဖေ့ကိုမုန်းတီးတဲ့စိတ်တွေလျော့ပါးသွားတော့တယ်။

❖ **ဒါတွေအားလုံးဟာ အတိတ်ရဲ့အကြောင်းအဆက်တွေပါပဲ။ ဝဋ်ကြွေးရှိရင် ပြန်ဆပ်ရတာပဲလေ။ အဖေဟာ ဘယ်လောက်ပဲဆိုးဆိုး သူ့သမီးအပေါ်တော့ အနစ် နာခံလုပ်ပေးခဲ့တာတွေ အများကြီးရှိပါတယ်။ မြင်တတ်ရင်တွေ့မှာပါ။**

❖ ဟုတ်ပါတယ်လေ၊ အဖေ့ကြောင့် လူ့လောကရောက်ရတာမို့ အဖေ့ကို မုန်းမနေဖို့ အမေကဖျောင်းဖျပါတယ်။ သူ့သမီးတွေ မိဘဂုဏ်းသင့်မှာစိုးလို့တဲ့လေ။

❖ **ဟုတ်တာပေါ့သမီးရယ်။ ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် အမေဟာအမေပဲ၊ အဖေဟာ အဖေပဲ။ မွေးကျေးဖူးရှိတယ်ဆိုတာ မမေ့ပါနဲ့။**

❖ ဆရာ့ဆုံးမစကားကို နားထောင်ပါမယ်။ အခုသမီးကြုံနေရတဲ့ အခက်အခဲကို ဘယ်လိုရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းရမယ်ဆိုတာ အကြံပေးပါဦးဆရာ။

❖ **ဘာအခက်အခဲပါလိမ့်။**

❖ ဆရာမေ့ပြီထင်တယ်။ အိမ်မှာအတူနေတဲ့အစ်ကို အရက်သမားလေ။ အရက်ဖိုးမရရင် နှိပ်စက်ဆဲဆိုတယ်။ သမီးတို့ကခံပြောရင် အိမ်ရောင်းပြီးအမွေခွဲမယ်တဲ့။ သူ့အလိုလိုက်ရင် မောင်နှမတွေအားလုံးနေစရာမရှိတော့လို့ လမ်းပေါ်ရောက်သွားမယ်။ တကယ်ရောင်းဖြစ်ရင် သူဝေစုယူပြီးအရက်သောက်ပစ်မှာ။ ပြီးတော့ သမီးတို့ဆီပြန်လာပြီး အရက်ဖိုးတောင်းနေဦးမှာပဲ။

❖ **ဝဋ်ကြွေးတွေပေါ့သမီးရယ်။**

❖ အရက်သမားနဲ့အတူနေရတဲ့ဒုက္ခ ဆရာလည်းခံစားဖူးပါတယ်။ အရမ်းစိတ်ညစ်တာပဲ။ တစ်ခါတလေထွက်ပေါက်ရှာပြီး အိမ်ကထွက်ပြေးသွားချင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အစ်မနဲ့ တူ၊ တူမလေးတွေကို ပစ်မထားရက်နိုင်လို့။

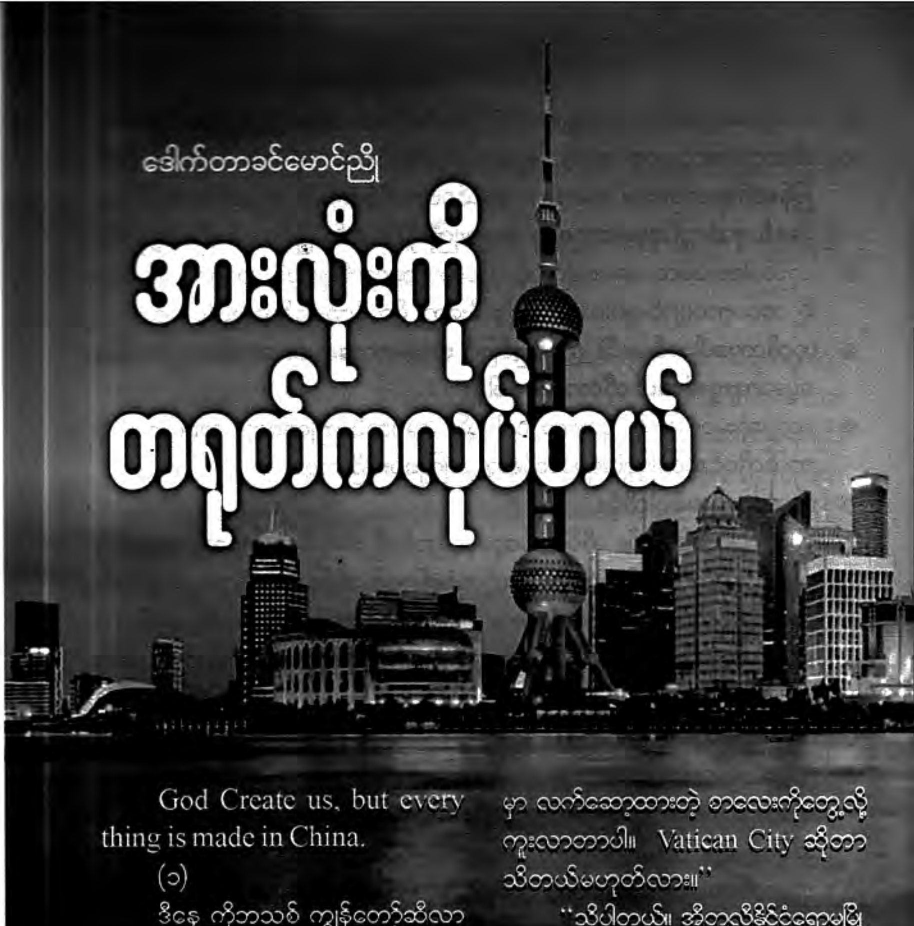
❖ **ဘာလုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့အဖြေကို သမီးသိပြီးသားပဲ။ မလုပ်နိုင်လို့ စိတ်ညစ်ခံနေရတာမဟုတ်လား။ ကိုယ်ကမိသားစုသံယောဇဉ်ကို မဖြတ်နိုင်၊ မဖြတ်နိုင်မှတော့ ဝဋ်ကြွေးရှိသမျှ ဆပ်လိုက်ပေတော့။ သည်ဘဝမှာကျေသွားရင် နောက်ဘဝ မဆပ်ရတော့ဘူးပေါ့။**

❖ အင်းလေဆရာပြောသလိုပါပဲ။ ကိုယ်ကမှ ရက်ရက်စက်စက်ကိုယ်လွတ်ရုန်း မထွက်ခွာနိုင်မှတော့ အတိတ်ကဝဋ်ကြွေးကို အကျေဆပ်လိုက်ပါတော့မယ်။

❖ **ဝဋ်ကြွေးအမြန်ဆုံးကျေဖို့ ဆရာဆုမွန်ကောင်းတောင်းပေးနေပါမယ်။**

❖ ကျေးဇူးတင်ပါတယ်ဆရာ။

ကောင်းသန့်



ဒေါက်တာခင်မောင်ညို

အားလုံးကို တရုတ်ကလုပ်တယ်

God Create us, but every thing is made in China.

(၁)

ဒီနေ့ ကိုဘသစ် ကျွန်တော့်ဆီလာတော့ အထက်ပါစာတန်းလေးကို ကျွန်တော့်အားပြပါသည်။

''ဘုရားသခင်သည် ကျွန်ုပ်တို့အား ဖန်ဆင်းသည်။ သို့သော်အရာအားလုံးကို တော့တရုတ်ပြည်မှာ လုပ်သတဲ့''

''ဒီစာကို ဘယ်ကရလဲ''

''မကြာသေးမီက ဥရောပကို သွားရောက်ခဲ့တဲ့ သူငယ်ချင်းက Vatican City မှာ လက်ဆောင်ထားတဲ့ စာလေးကိုတွေ့လို့ ကူးလာတာပါ။ Vatican City ဆိုတာ သိတယ်မဟုတ်လား။''

''သိပါတယ်။ အီတလီနိုင်ငံရောမမြို့ထဲက အချုပ်အခြာအာဏာပိုင်တဲ့ နိုင်ငံတစ်ခုပါပဲ။ ဧက (၁၀၀) ကျော်ပဲရှိတဲ့ ခရစ်ယာန်သာသနာပိုင်ကြီး နေထိုင်ရုံးစိုက်ရာမြို့ပေါ့''

''ဟုတ်ပါတယ်။ တကယ်တော့ ဧက (၁၁၀)ရှိတယ်။ မြန်မာတွေကတော့ (၁၁)မီးငြိမ်းတာကို သဘောကျတာပေါ့။ သူက တြိဂံပုံရှိတယ်။ ပုပ်ရဟန်းမင်းကြီး

က အုပ်ချုပ်တယ်။ သာသနာမြို့တော်ပေါ့''

''သူက ဘာပိုက်ဆံသုံးလဲ''

''ယူရိုပဲသုံးတယ်''

''ဒါဆို Vatican ဟာ ဥရောပသမဂ္ဂ (EU) အဖွဲ့ဝင်ပေါ့''

''မဟုတ်ဘူး သူကလွတ်လပ်ပါတယ်။ တစ်ကမ္ဘာလုံးက ကက်သလစ်ဘာသာဝင်တွေလှူဒါန်းတဲ့ ငွေကြေးနဲ့ လည်ပတ်တယ်။ Vatican City မှာဘဏ်တစ်ခုလည်းရှိတယ်''

''ခင်ဗျားသူငယ်ချင်းက Vatican City ကို သွားလည်တာလား''

''ဟုတ်တယ်။ အဲဒီမှာခေတ်ပုံရိုက်တယ်။ တံဆိပ်ခေါင်းတွေ ဝယ်တယ်။ အမှတ်တရပစ္စည်းတွေ ဝယ်လာတယ်''

''အမှတ်တရပစ္စည်းတွေဟာ Made in China တွေပေါ့ဟုတ်လား''

''အမှန်ပါပဲ။ ဒါကိုတစ်ယောက်ယောက်က ဘုရားသခင်ဟာ ကမ္ဘာကြီးကိုဖန်ဆင်းတယ်။ တို့ကိုဖန်ဆင်းတယ်လို့ ဆိုပေမဲ့ ပစ္စည်းအားလုံးကိုတော့ တရုတ်ကလုပ်တယ်ဆိုပြီး သရော်သလိုရေးထားတာပါပဲ''

(၂)

ကိုဘသစ်က ပထဝီဝင်နိုင်ငံရေးနှင့် ဆက်စပ်၍ ရှင်းပြပါသည်။

''တကယ်တော့ ကျွန်တော်တို့နိုင်ငံနဲ့ အိမ်နီးနားချင်းကမ္ဘာမှာ လူဦးရေအများဆုံးနှစ်နိုင်ငံရှိတယ်။ အဲဒါက အိန္ဒိယနဲ့ တရုတ်တို့ပါပဲ။ ဒီအတွက်အားသာချက်တွေရှိသလို အားနည်းချက်တွေလည်းရှိတယ်။ ကျွန်တော်တို့ဟာ ပထဝီအနေအထားရလည်း အားသာချက်တွေ အများကြီးရှိတယ်''

''ဆိုပါဦး''

''၁၉၆၈ ခုနှစ်ဝန်းကျင်က မြန်မာပြည်ကို အစ္စရေးဗိုလ်ချုပ်ကြီး မိုရှေ ဒါယန်း (Moshe Dayan) လာတယ်''

''မျက်လုံးတစ်ဖက်တည်းရှိတဲ့ ဗိုလ်ချုပ်ကြီးမဟုတ်လား''

''ဟုတ်တယ်။ သူတို့ဟာအာရပ်နိုင်ငံတွေနဲ့ စစ်ပွဲဖြစ်တာနိုင်လိုက်တယ်။ မိုရှေဒါယန်းဟာ နိုင်ငံရေးခေါင်းဆောင်လည်းဖြစ်တယ်။ သူက ဗိုလ်ချုပ်နေဝင်းနဲ့ လာတွေ့တယ်။ ကိစ္စကတော့ သူတို့ဂျူးလူမျိုးတွေရဲ့သချိုင်းကိုထားပေးဖို့ပါပဲ။ စကားစမြည်ပြောရင်းနဲ့ သူက ဦးနေဝင်းကို ပြောတယ်။ ခင်ဗျားတို့နိုင်ငံဟာ အရှေ့အနောက်အလယ်မှာ တောင်တန်းတွေရှိတယ်။ အလယ်မှာ မြစ်ကြီးကလည်း တောင်ကမြောက် စီးဆင်းနေတယ်။ မြေပြန့်တွေကလည်း မြေဩဇာအင်မတန်ကောင်းတယ်။ ကျုပ်သာဆိုရင် ကျူးကျော်လာတဲ့တရုတ်တို့ အိန္ဒိယတို့နဲ့ တစ်ပွဲတစ်လမ်း အကဲစမ်းချင်သေးတယ်ဆိုပြီး ပြောသွားတယ်''

''ဒါကတော့ သူတို့အစ္စရေးတွေက အာရပ်တွေကို စစ်ပြုတာအနိုင်ရခဲ့တာကို။ သူမာန်တက်နေမှာပေါ့''

''မှန်ပါတယ်။ ဒီလိုမာန်တက်နေရင် စစ်ဆိုတာ အဆုံးသတ်ရအင်မတန်ခက်တယ်။ ခုထက်ထိ သူတို့နိုင်ငံတွေ စစ်ဖြစ်နေဆဲပဲ''

''ဟုတ်ပါတယ်။ စစ်ဖြစ်ရင်ဆုံးရှုံးတာတွေအများကြီးပဲ။ ဒုံးကျည်တစ်လုံးဆိုရင် ဒေါ်လာနှစ်ထောင်လောက်ပေးရတယ်။ မြန်မာငွေ သိန်းနှစ်ဆယ်ပေါ့။ မစားရမသောက်ရကုန်တာ။ ဖိုက်တာဂျက်တစ်စီးကို ဝယ်တဲ့ပိုက်ဆံဟာ စာသင်ကျောင်း (၅၀၀၀၀) လောက်ဆောက်လို့ရတယ်တဲ့''

''ဒါဆိုရင် ကျွန်တော်တို့လူတွေဟာ

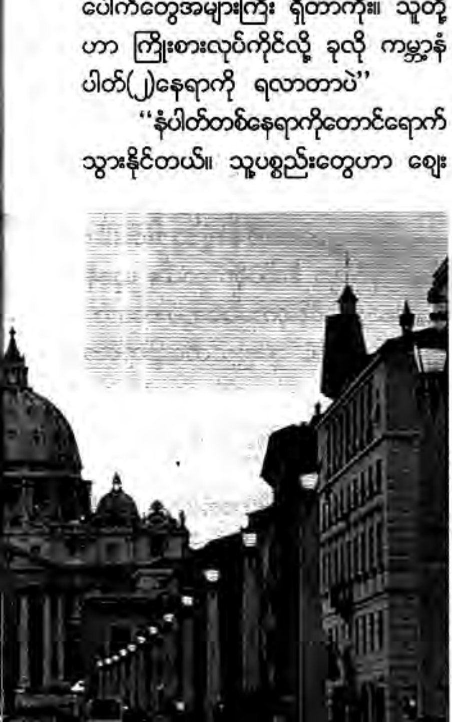
ပိုက်ဆံအများကြီးကို မီးရှို့ပစ်နေကြတာ ပေါ့ဗျာ။ ကမ္ဘာကြီးမှာ သောက်ရေအတွက် တောင် ရေသန့်မသုံးနိုင်တဲ့ လူသန်းတစ် ထောင်ကျော်ရှိတယ်''

''ဒါကြောင့် ဆရာရဲခေါင်မဲမောင် က ဆီဆန်တွေတောင်းကြပေမယ့် ကျည် ဆံတွေပဲပေးခဲ့ကြတယ်လို့ ရေးခဲ့တာပေါ့''

''ခုချိန်မှာ ကမ္ဘာမှာ နည်းပညာလို့ ခေါ်တဲ့ တက္ကနိုလိုဂျီတွေအရမ်းကို တိုး တက်လာတယ်။ ဒါကြောင့် ပစ္စည်းတွေ ကိုထုတ်လုပ်ရတာ အဆင်ပြေလာတယ်။ ဒီအတွက် တရုတ်က ပစ္စည်းတွေကို တွန်း ထုတ်တာပဲလို့ ကမ္ဘာကယူဆတယ်''

''သူ့ဆီမှာ ကျွေးမွေးရမယ့် ပါးစပ် ပေါက်တွေအများကြီး ရှိတာကိုး။ သူတို့ ဟာ ကြိုးစားလုပ်ကိုင်လို့ ခုလို ကမ္ဘာ့နံ ပါတ်(၂)နေရာကို ရလာတာပဲ''

''နံပါတ်တစ်နေရာကိုတောင်ရောက် သွားနိုင်တယ်။ သူ့ပစ္စည်းတွေဟာ ဈေး



သက်သာတယ်မဟုတ်လား''

''ဒါပေမဲ့ တာရှည်တော့မခံဘူး။ တရုတ်စက်ကို တစ်ရက်စုတ်တယ်လို့ ပြောကြတယ်''

''သူတို့ဟာ မြန်မာပြည်ကိုပို့တဲ့ ပစ္စည်းတွေအတွက် Quality Control မရှိဘူး။ ဒါပေမဲ့ ကမ္ဘာအနှံ့အပြားမှာ သူ တို့ရဲ့ပစ္စည်းတွေကို လက်ခံနေကြတာ တွေ့ရတယ်''

(၃)

ကမ္ဘာတလွှားက တရုတ်ကို အံ့ဩ ကြသည်။

အားကျသူတွေလည်းရှိသည်။ မကောင်းပြောသည်လည်းရှိသည်။ တကယ်တော့ တရုတ်သည် ဒီလိုအဆင့် ရောက်လာဖို့အတွက် ရင်းနှီးမှုများကိုစွာကို ပေးရသည်။ လွန်ခဲ့သည့် ၂၀၁၅ ခုနှစ် ဆောင်းကာလမှာ တရုတ်ပြည်တွင် စက် ရုံမှထုတ်လွှတ်သော မီးခိုးအမှုန်များကြောင့် လူတွေ ကျန်းမာရေးအကြီးအကျယ် ထိ ခိုက်ခဲ့သည်။ ထို့ကြောင့် မြို့လေးမြို့မှ လူအများကို အိမ်ထဲမှာပင်နေစေခဲ့သည်။ ကျောင်းတွေ၊ ရုံးဌာနတွေ စက်ရုံတွေကို တစ်လကျော်မျှ ပိတ်ထားခဲ့ရသည်။ ထိုမြို့ ကြီးလေးမြို့မှ စုစုပေါင်းလူဦးရေသည် သန်း (၆၀) ကျော်သဖြင့် မြန်မာပြည် ထက်ပင် လူဦးရေများသေးသည်။ ကုန် ထုတ်စွမ်းမြင့်မားစေဖို့ သူတို့စက်ရုံတွေလို သည်။

စက်ရုံတွေအတွက် လျှပ်စစ်လို

သည်။ လျှပ်စစ်ကိုအဓိက ကျောက်မီး သွေးမီးဖို့ထုတ်လုပ်ခဲ့ကြသည်။ အခြေ အနေဆိုးပါသည်။

''တရုတ်တွေကို ဘယ်လိုမြင်လဲ ကိုဘသစ်''

''အားကျစရာလို မြင်နေသူတွေ အများကြီးပါပဲ။ တကယ်တော့ တရုတ် တွေရဲ့ သမိုင်းကိုလေ့လာရင် အတော် လေးကို အချိုးအကွေ့များတယ်လို့ ဆိုရ မယ်''

''မှန်ပါတယ်။ တကယ်တော့ တရုတ်ဟာ သူ့ဘာသာသူအေးအေးဆေး ဆေးနေချင်သူဖြစ်တယ်။ ဒါပေမဲ့အနောက် တိုင်းကရော အရှေ့တိုင်းကပါ တရုတ်ကို ဖရဲသီးခွဲသလို ဝေခြမ်းသိမ်းယူကြတယ်''

(၄)

ထိုစဉ်က သိုင်းအင်မတန် ကျွမ်း ကျင်သော တရုတ်သည် အလဲအကွဲဖြစ်ခဲ့ သည်။

''အတော်ဆိုးတာပဲ အဲဒီတုန်းက တရုတ်က ပြန်မတိုက်နိုင်ဘူးလား''ဟု ကို ဘသစ်ကိုမေးခဲ့ပါသည်။

ကိုဘသစ်က အချက်နှစ်ချက်ဖြင့် ကျွန်တော့်ကို ရှင်းပြပါသည်။

''အချက်နှစ်ချက်ကို ပြောချင် တယ်။ ပထမအချက်က တရုတ်ဟာ ယဉ်ကျေးမှုမြင့်မားတယ်လို့ ယူဆတဲ့သူ တွေပါ။ သူတို့ဟာ ယမ်းကိုပထမဆုံးတွေ့ တဲ့သူတွေပါ။ ဒါပေမဲ့သူတို့ဟာ အဲဒီယမ်း တွေကိုလက်နက်အဖြစ် မထုတ်ဘူး။ ပွဲ လမ်းသဘင်တွေအတွက် ဗျောက်အိုးလို မျိုးတွေအနေနဲ့ပဲ သုံးကြတယ်။ ဒီယမ်း လုပ်တဲ့ နည်းကိုအနောက်တိုင်းကရသွား တော့ လူသတ်လက်နက်တွေ ဖြစ်လာ တယ်''

''အင်း တရုတ်ဟာ လက်နက်အင် အားမရှိလို့ ခံရတာပေါ့ဟုတ်လား။ နောက် တစ်ချက်ကရော''

''နောက်အချက်တစ်ချက်က တရုတ်ဟာ အင်္ဂလိပ်တို့နဲ့ အရောင်း အဝယ် မညီမျှဘူး။ Trade Balance မဖြစ်ဘူး။ ဥပမာ အင်္ဂလိပ်တွေက တရုတ် လက်ဖက်ခြောက်ဝယ်တယ်ဆိုရင် တရုတ် က အင်္ဂလိပ်ဆီက ငွေကိုပဲလက်ခံတယ်။ အခြားပစ္စည်းတွေ မဝယ်ဘူး။ ဒီတော့ အင်္ဂလိပ်တွေက တစ်မျိုးကြံတာပေါ့''

''ဘယ်လိုမျိုးလဲ''

''သူတို့ဟာအိန္ဒိယနဲ့ အာဖဂန်တို့ ကဘိန်းကို တရုတ်ဆီယူလာရောင်းတော့ တာပဲ''

''တရုတ်ကဘိန်းစွဲသွားတယ်။ တရုတ်နိုင်ငံမှာ ဒီလိုပဲစိုက်တယ်။ ယူနန် ပြည်နယ်က ဘိန်းစိုက်ခင်းတွေဟာနောက် ဆုံး မြန်မာနိုင်ငံ ရှမ်းပြည်ထိရောက်လာ တယ်''

''ဘိန်းစားတရုတ်တွေ ဖရဲသီးခွဲခံ လိုက်တော့တာပဲပေါ့''

''မှန်တယ်၊ ဒါဟာအကြီးအကျယ် ဆုံးရှုံးမှုပါပဲ။ ခုလည်း ကျွန်တော်တို့ နယ် စပ်တွေဖြစ်တဲ့ ကချင်တို့ ရှမ်းတို့မှာ ဘိန်းစွဲ

တဲ့လူငယ်တွေအများကြီးပဲ။ ဒါပေမဲ့ တရုတ်ဟာ ဘီန်းစွဲတဲ့လူတွေမရှိအောင် ကြဲဆောင်နိုင်တယ်။ နိုင်ငံတကာရောက် နေတဲ့ တရုတ်တွေကိုလည်း စည်းရုံးနိုင်ခဲ့ တယ်။''

''နိုင်ငံတိုင်းမှာ တရုတ်တန်းရှိ တယ်''

''ဟုတ်တယ်၊ အဲဒီတရုတ်တွေဟာ နိုင်ငံတကာမှာ ပညာသင်ယူတယ်။ အစွမ်းကုန်လည်း ကြိုးစားကြတယ်''

''အင်မတန်များပြားတဲ့ တရုတ်တွေ ဆီကရတဲ့ နည်းပညာတွေနဲ့ တိုင်းပြည် တည်ဆောက်လိုက်တာ စောစောက ကျွန်တော်တို့ပြောသလို (Everything is made in China) ဖြစ်လာတော့တာ ပါပဲ''

(၅)

နိဂုံးချုပ်ပါတော့မည်။

လူများတော့လည်း အားလုံးကြိုးစားဆောင်ရွက်ရင် အကျိုးရလဒ်အကြီး ကြီးကို မြင်ရပါသည်။

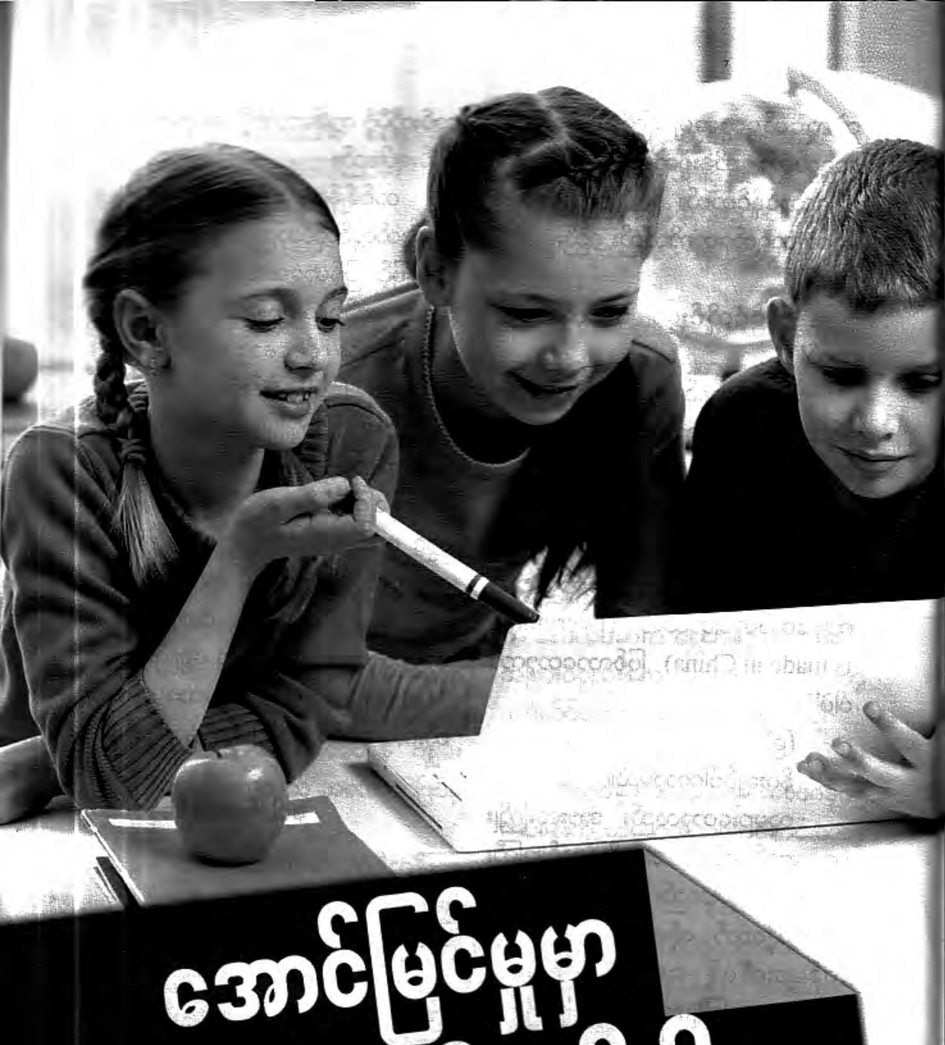
သို့သော် ထိုရလဒ်များကိုရဖို့ နေ့မနားညမနားကြိုးစား ရပါသည်။ ရေသာခိုနေ၍မရပါ။

အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ အဖွဲ့အစည်းများနှင့် တန်းတူရည်တူဖြစ်စေဖို့ သူတို့တစ် လုပ်းကိုမှီဖို့ ကျွန်တော်တို့ အလုပ်များစွာ လုပ်းရပါမည်။

တစ်ချိန်က Made in Ywa Lut (ရွာလွတ်တွင်လုပ်သည်)ဟူသော စာတန်းလေးဖြင့် မြန်မာ့ဆေးတန်ကမ္ဘာကျော်ဖူး သည်။ ပုသိမ်ထီးများလည်း ကမ္ဘာကိုပျံ့နှံ့ဖူးပါသည်။ ထိုင်နေလို့ မဖြစ်နိုင်ပါ။ (၅) သန်းကျော် (၁၀)သန်းနီးပါးမြန်မာတို့သည် နိုင်ငံခြားတွင် ကြီးပြင်းလာသည်။ နယူးယောက်တွင် မြန်မာအစားအစာ နာမည်ကြီးနေကြောင်း အင်္ဂလိပ်ဆောင်းပါးထဲတွင် ဖတ်နေရသည်။ ကျွန်တော်တို့တွင် စျေးကွက်အကြီးကြီး ရှိပါသည်။

အမှတ်တရပစ္စည်းများကအစ မြန်မာပြည်ကထုတ်လုပ်သော ပစ္စည်းများကို Made in Myanmar ဟူသော စာတန်းထိုးကာ ဂုဏ်ယူနိုင်ဖို့ ကြိုးစားရပါဦးမည်။

ဒေါက်တာခင်မောင်ညို



အောင်မြင်မှုမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိပါ

မင်းအေးငြိမ်းချေ

ပြောချင်နေတာကြာပါပြီ

''အောင်မြင်မှုမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိပါ''လို့

ဒီအကြောင်းပြောရမယ်ဆိုရင် ''အောင်မြင်မှုဆိုတာဘာလဲ''ကနေ စရပါမယ်။

''ကိုယ်နှစ်သက်ရာကို အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်ရင်၊ ကိုယ်နှင့်အများသူငါကို အကျိုးပြုနိုင်ရင်'' အောင်မြင်မှုရတာပါပဲ။

ဟုတ်ပါပြီနော်။

ကျွန်တော့်မှာ ချစ်စရာကောင်းတဲ့ သားလေးတစ်ယောက်ရှိပါတယ်။ သူပြည့်နယ်မှာ ကွန်ပျူတာဆုရတဲ့အချိန် မိသားစုဓာတ်ပုံလေးရိုက်ပြီး Fb မှာရေးဖြစ်ခဲ့တာလေးကို ပြန်လည်ဖော်ပြပြီး အကျိုးအကြောင်းရှင်းပြပါ့မယ်။ ရေးဖြစ်ခဲ့တာကတော့–

''ဒီပုံက ကျွန်တော်တို့ မိသားစုပုံပါ။ အစွန်ဆုံးက ချောချောလှလှ ဝဝ အမျိုးသမီးကတော့ ကျွန်တော့်အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်း (ဆောရီး) ချစ်ဇနီး မနုနုအေးပါ။ ရွှေဘိုသူ ပီပီ ကျွန်တော့်ထက်အရပ်(၄)လက်မ မြင့်ပါတယ်။

အလယ်က မျောက်လေးတစ်ကောင်ကတော့ ကျေးဇူးရှင်တဖြစ်လဲ သားချော မောင်လင်းခိုင်မြတ်ပါ။ စကြဝဠာကြီး တစ်ခုလုံးနဲ့မလဲနိုင်အောင် ချစ်ရသူပါ။ သူကြီးလာရင် မျက်လှည့်ဆရာ (သို့)ဇာတ် မင်းသားလုပ်ပါမယ်တဲ့။ (၇)တန်းကျောင်းသားလေးပါခင်ဗျာ။

ကျွန်တော်ကတော့ ငယ်စဉ်ကျောင်းအိမ်သာနံရံတွေမှာ လက်စွမ်းပြခဲ့တဲ့ကဗျာ ဆရာမင်းအေးငြိမ်းချေပါ။ ကိုထိန်(တာချီလိတ်)အမည်နဲ့

ကလေးဆိုတာ ငယ်စဉ်မှာ ဖြစ်ချင်တာတွေ အိပ်မက်တွေဆိုတာရှိတယ်။ အဲဒီထဲကမှ မိဘတွေက (တကယ့်)သူဝါသနာပါရာကို ဆွဲထုတ်နိုင်ပါစေ။

▲

လည်း စာအချို့ရေးပါတယ်။ အူထဲက ယားလာလို့ ပြောချင်ဆိုချင်လာရင်တော့ မောင်ပုအမည်နဲ့ ခေါင်းတိုက်ဂိုးသွင်းတတ်ပါတယ်။ အမည်ရင်း ထိန်မင်းပါ''

ဟုတ်ပြီနော်။ ကျွန်တော် အဲသလို ရေးခဲ့တာရဲ့နောက်ကွယ်က ဖြစ်ရပ်မှန်တွေကို ပြောပြပါ့မယ်။ ခုနကဖော်ပြခဲ့သလို ပြည်နယ်အဆင့်မှာ သားလေး ကွန်ပျူတာဆုရတယ်။

ဘာကြောင့်လဲ။

ဘာကြောင့်ထူးထူးချွန်ချွန်နဲ့ အောင်မြင်ရတာလဲ။

အဓိကကတော့ သူစိတ်ဝင်စားလို့ပါ။ သူဝါသနာပါလို့ပါ။ ကျွန်တော်တို့ မိသားစုကရော ဘာတွေလုပ်ပေးခဲ့ရလဲ။

စပြီးတည်ဆောက်ရတာကတော့ ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ပါ။ မိသားစုဘဝကို ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တည်ဆောက်ဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။ သည်လို ချစ်ခြင်းမေတ္တာအပြည့်နဲ့ စည်းလုံးညီညွတ်စွာနဲ့နေရတဲ့ ကျွန်တော်တို့ မိဘတွေရဲ့ အရိပ်အောက်မှာ သားလေး အေးချမ်းကြည်မွေ့စွာ သက်ရှင်နေထိုင်ခွင့်ရပါတယ်။

ဒါအရေးကြီးပါတယ်။ ကလေးများ ဘဝဖြောင့်တန်းစွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်ဖို့ဆိုရင် ချစ်ခြင်းမေတ္တာနဲ့ တည်ဆောက်ထားတဲ့ မိသားစုဘဝဆိုတာ လိုအပ်ပါတယ်။ ပရမ်းပတာဖြစ်နေတဲ့ မိသားစုအခြေအနေနဲ့ဆို ကလေးရဲ့ဘဝရှေ့ရေး မလှတတ်ပါဘူး။

ဒီတော့ ကျွန်တော်တို့ဇနီးမောင်နှံ ကောင်းမွန်စွာနေထိုင်ဖြစ်ကြတဲ့နောက် သားလေး သူစိတ်ဝင်စားတာကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစွာ လုပ်ဖြစ်ပါတော့တယ်။ အဲဒီနေရာမှာလည်း သူဘာကိုဝါသနာပါလဲ ဆိုတာကို မှန်မှန်ကန်ကန် သုံးသပ်နိုင်ဖို့ကတော့ အရေးပါလှပါတယ်။ ပြောခဲ့သလို သူပြောပြောနေတာက ကြီးလာရင် မျက်လှည့်ဆရာလုပ်မယ်၊ ဓာတ်မင်းသားလုပ်မယ်တဲ့ဗျာ။

ဘယ်နှယ့်ရှိစ

ဆိုက်ကားဆရာလုပ်ချင်တယ်ဆိုရင် . . .

ဟုတ်ပါပြီ။ ဘယ်အလုပ်မဆို ကောင်းတာပါပဲ။ သမာအာဇီဝဖြစ်ရင် ပြီးတာပါပဲ။ သားလေးဆိုက်ကားနင်းချင်သပဆိုရင်လည်း နင်းပေါ့။ အကောင်းဆုံး ဆိုက်ကားဆရာလုပ်ပေါ့။

ရှိပါစေ။ ထားပါတော့ သားငယ်

ငယ်လေးကတည်းက ပြောပြောနေတာတွေထဲကနေ ကောက်နုတ်ကြည့်တော့

မျက်လှည့်ဆရာလုပ်ချင်တယ်။

ဇာတ်မင်းသားလုပ်ချင်တယ်ဆိုတာရဲ့အနှစ်သာရကဘာလဲ။

မျက်လှည့်ဆရာရဲ့ဖန်တီးမှုက အများသူငါကို အံ့အားသင့်စရာတွေ လုပ်ပြတတ်တယ်။ ဇာတ်မင်းသားကလည်း အများသူငါကို ကိုယ့်ရဲ့အစွမ်းအစကိုပြချင်တာ။

အဲဒီမှာတူညီတာကိုဆွဲထုတ်ကြည့်တော့ အများသူငါကို (အနုပညာတစ်ခုခုကို) ချပြချင်တာပဲ။ သည့်ကမှတဖြည်းဖြည်းနဲ့ သူ့ဝါသနာပါတာကို လှည့်လာပါတော့တယ်။ သိတဲ့အတိုင်းပဲ ငယ်ငယ်တုန်းကတော့ မည်သူမဆို ကိုယ်သန်ရာကိုပြောနေတတ်၊ လုပ်နေတတ်တာပဲ မဟုတ်လား။ အဲဒီကနေမှ တစ်ဆင့်ချင်းတိုးတက်ပြောင်းလဲလာပြီး စိတ်ဝင်စားမှုအစစ်ကို တည့်တည့်ကြီးဝင်တိုးမိတာပဲ မဟုတ်ပါလား။

စာရေးသူမိသားစု

အဲဒါဘာလဲ၊ သားတကယ်စိတ်ဝင်စား၊ ဝါသနာပါတာဘာလဲ''

"ကွန်ပျူတာနဲ့ဖန်တီးတဲ့ Video Editing'' ပါပဲဗျာ။

သူဘာပဲလုပ်လုပ် နောက်ဆုံးတော့ ကွန်ပျူတာဘက်လှည့်သွားတာချည်းပဲ။ မျက်လှည့်ပညာကိုလည်း ကွန်ပျူတာနဲ့ ဖန်တီးတယ်။ အဲဒီကွန်ပျူတာပညာနဲ့ မျောက်ကနေ လူ့ဝံကြီးဖြစ်သွား ခေါင်းကို ဓားကြီးနဲ့ဖြတ်လိုက်ပြီး မျောက်ခေါင်းကြီးဖြစ်သွား၊ ထိုင်နေရာက ရုတ်တရက် ခုန်တက်သွားပြီး မိုးကောင်းကင်ပေါ် ရောက်သွား အဲဒါတွေကိုလုပ်ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ အဲဒီနောက်တော့ ဇာတ်လမ်းဇာတ်ကွက်တွေဖန်တီးပြီး ဗီဒီယိုကားတိုလေးတွေ လုပ်ဖြစ်နေပါတော့တယ်။ အဲဒီတော့ ပြိုင်ပွဲတွေရှိလာရင် အေးဆေးပဲ။ လေချွန်ပြီး လျှောက်လုပ်နေတော့တာပါပဲ။ သူ့ဟာနဲ့သူတော့ အဆင်ကိုပြေလို့။ အဲဒါက သူ့လိုင်းလေ။ Video Editing ကို လုပ်နေမှတော့ ရုပ်သေကွန်ပျူတာပန်းချီဆိုတာကိုတော့ စာကိုမဖွဲ့ဖြစ်တော့ဘူးပေါ့။ ဘယ်နေရာကိုသွားပြိုင်ပြိုင် ဆုတွေချိတ်လာတာချည်းပါပဲ။ သူ့လိုင်းမှာတော့ သူအောင်မြင်တာပေါ့ဗျာ။ ဆရာကြီးပဲပေါ့ဗျာ။ ပျော်လို့ ၊ သူ့အလုပ်မှာ သူ ခေါင်းမဖော်တမ်း နစ်မြုပ်နေလို့အချိန်တွေကိုမေ့လို့၊ ဒီဇိုင်းတွေလည်းထုတ်နေ

သည်နေရာမှာ လုံ့လဆိုတာကိုမမေ့ဖို့လိုတယ်။ တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်လေး ရသွားဖို့ မိဘတွေက တည့်မတ်ပေး ဖို့လိုတယ်။

လို့၊ ငွေကလည်းရှင်နေလို့ . . မကောင်းလားဗျာ။ ကိုယ်ရှူးသွပ်ရာကို လုပ်ကိုင်နေရင်း အေးချမ်းတည်ကြည်စွာနဲ့ ဝင်ငွေတွေကောင်းလို့။ အကုသိုလ်လည်း ကင်းလို့ ချိုသာတဲ့အပြုံးလေးနဲ့ သက်သောင့်သက်သာရှိနေတဲ့ သူ့အခြေအနေ ကျွန်တော်တောင်အားကျပါတယ်။ သူ့လိုင်းမှာ သူအောင်မြင်တယ်လို့ပဲ ပြောပါရစေ။

အဲဒီကနေ နောက်ကြောင်းပြန်ကောက်ချက်ချပြောချင်တာက ကလေးဆိုတာ ငယ်စဉ်မှာ ဖြစ်ချင်တာတွေ အိပ်မက်တွေဆိုတာ ရှိတယ်။ အဲဒီထဲကမှ မိဘတွေက (တကယ့်)သူ့ဝါသနာပါရာကို ဆွဲထုတ်နိုင်ပါစေ။ ပြီးရင် သူ့အကောင်းဆုံးလုပ်ဆောင်နိုင်အောင် မိဘများက ဖေးကူမပြီး လမ်းတည့်နိုင်ပါစေလို့။

သည်နေရာမှာလည်း အရေးကြီးလာတာက ငွေရေးကြေးရေးပါ။ မိဘများက သားသမီးများကို တကယ်ချစ်ရင် မိသားစုမေတ္တာရှိရုံ တစ်ခုတည်းနဲ့ မလုံလောက်ပါဘူး။ သူလုပ်ချင်တာကို ဖြောင့်ဖြောင့်တန်းတန်း လုပ်နိုင်ဖို့ နောက်ကနေ ပံ့ပိုးပေးနိုင်ဖို့ ငွေရေးကြေးရေး အဆင်ပြေနေဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါကြောင့်မို့ Family Planning ဆိုတာ အရေးကြီးလာပါတယ်။

လူငယ်သဘာဝ ချစ်ကြကြိုက်ကြပြီးရင် တန်းလက်ထပ်ကြစို့ မလုပ်ကောင်းပါဘူး။ မှန်ကန်တဲ့ စီမံကိန်းရှိဖို့လိုပါတယ်။ တို့တွေ ကြိုးစားကြရအောင်။ မယူခင်၊ ယူပြီး၊ ကလေးမရခင်၊ ကလေးရပြီး စသဖြင့် အတတ်နိုင်ဆုံး ဦးနှောက်စိုက်ပြီး

Planning ချမှတ်ထားဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ ချပြီးပြီဆိုရင် တကယ်လုပ်တော့ပေါ့။ ကြိုးစားကြတော့ပေါ့။ ဒါမှ မိမိတို့ကိုယ်တိုင် သာမက မိမိတို့ရဲ့ရင်သွေးလေး အနာဂတ်ဖြောင့်ဖြူးမှာ မဟုတ်ပါလား။

သည်တော့ ချုပ်ပြောပါရစေ။

အောင်မြင်ချင်သလား၊ အောင်မြင်ခြင်းဆိုတာ လွယ်လွယ်နဲ့တော့မရနိုင်ဘူး။ ပြည့်စုံတိကျတဲ့ စီမံကိန်းဆိုတာ ရှိရမယ်။ အဲဒီစီမံကိန်းချမှတ်ထားတဲ့အတိုင်းလည်း ကြိုးစားရမယ်။

ဒုတိယအချက်ကတော့ မည်သူမဆို ဝါသနာပါတာကိုလုပ်ရင် တိုးတက်မယ်၊ အောင်မြင်မယ်ဆိုတာပါပဲ။ Medical Collage မှဆိုတဲ့ ခေါက်ရိုးကျိုးအတွေးတွေနဲ့ပဲ ကလေးတွေကို စွတ်စက်မောင်း မနေစေချင်ဘူး။ အိပ်မက်တွေ ရှင်သန်နေပါစေ။ ပျော်ရွှင်ကြည့်မွေ့စွာ ဘဝခရီးဆက်နိုင်ကြပါစေ၊ သည်နေရာမှာ လုံ့လဆိုတာကို မမေ့ဖို့လိုတယ်။ တစ်စိုက်မတ်မတ်လုပ်တတ်တဲ့အလေ့အကျင့်လေး ရသွားဖို့ မိဘတွေ ကတည့်မတ်ပေးဖို့လိုတယ်။

သည်အတိုင်းသာ ကျင့်ကြံဆောင် ရွက်ရင်ဖြင့် ပြောခဲ့တဲ့ 'အောင်မြင်မှုမှာ ဖြတ်လမ်းမရှိဘူး' ဆိုတဲ့ စကားအရာကိစ္စ ရှင်းသွားပါလိမ့်မယ်။

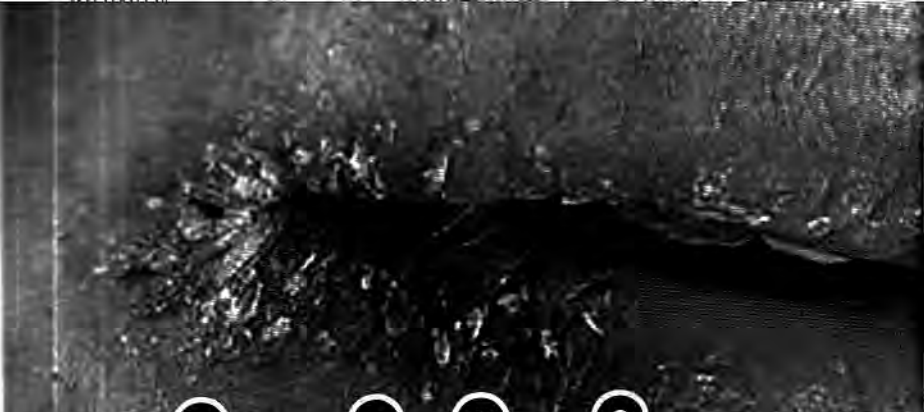
သူတို့လေးတွေ ဝါသနာပါတာကို အားရှိသမျှ ကြိုတ်ကြပါစေ၊ ကျုံးကြပါစေ၊ ပြိုးရှဲရုန်းကြပါစေ၊ အဆင်ပြေသွားမှာပါ" လို့ပဲ ပြောပါရစေတော့။

ကျွန်တော်မောင်ပု စုတုပြုခဲ့ပါ၏။ နှစ်ပေါင်းများစွာ မအိပ်မနေ စာတွေဖတ်ခဲ့ပါလေ၏။ ရေးခဲ့ချွတ်ခဲ့ပါလေ၏။ အခုတော့လည်း ခေါင်းတိုက်ဂိုးတွေ သွင်းနေရင်းစာကျစ်၊စာသစ်တွေ ရေးနေဆဲ။ ဘဝကိုကြည့်မွေ့စွာဖြတ်သန်းရင်း သားငယ်ပုလုလေးကို ရေဆိပ်ခေါ်သွားဖြစ်နေပါတော့တယ်။

ဘာတဲ့

''မြင်းတစ်ကောင်ကို ရေဆိပ်ရောက်အောင် ဆွဲခေါ်သွားလို့ရတယ်။ ရေသောက်အောင်တော့ လုပ်လို့မရပါဘူးတဲ့''

မင်းအေးငြိမ်းရေျ



ကျိုးကန်းပါးစပ်နာ

ဟာမ်စိုင်း၊ဆေး-မန္တလေး

ကျိုးကန်းပါးစပ်နာကို လူအများစု ဖြစ်ဖူးကြပါတယ်။ ကျိုးကန်းပါးစပ်နာဖြစ်ရင် အစားအစာ စားတဲ့အခါလည်းဒုက္ခရောက်၊ စကားပြောလည်း ပါးစပ်ကျယ်ကျယ်ဟာမရနဲ့ စိတ်ကသိကအောက် ဖြစ်စေပါတယ်။ ကျိုးကန်းပါးစပ်နာဆိုတာ နှုတ်ခမ်းရဲ့ အစွန်းနှုတ်ခမ်းသားနဲ့ မျက်နှာပြင်အရေပြားတို့ ထိဆုံရာနေရာမှာ ဖြစ်တတ်တဲ့ အရေပြားပြဿနာတစ်မျိုးပါ။ နှုတ်ခမ်းရဲ့ အစွန်းနှစ်ဖက်လုံးမှာ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ Angular stomatitis (Cheilosis or Augular Chelilitis) လို့ ခေါ်ပါတယ်။ ရောဂါလက္ခဏာတွေအနေနဲ့ အရေပြားရောင်လာခြင်း၊ နီလာခြင်း၊ ကွဲအက်ခြင်း၊ ကွဲကြောင်းတွေ ဖျာထွက်ကာ သွေးထွက်ခြင်း၊ နာကျင်ခြင်း၊ အနာဖြစ်ခြင်းနဲ့ ယားယံခြင်းများစွာ ရှိပါတယ်။ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့က ဖြစ်ပွားရတဲ့အကြောင်းရင်းပေါ်မူတည်ပြီး ရက်အနည်းငယ်မှ ရက်များစွာအထိ ကြာနိုင်ပါတယ်။

ကျိုးကန်းပါးစပ်နာက အသက်အရွယ်ငယ်ရွယ်သူတွေနဲ့ ကြီးရင့်သူတွေမှာ ပိုပြီးဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် အာဟာရချို့တဲ့နေတဲ့သူတွေမှာ အဖြစ်များပါတယ်။ ဆီးချိုရောဂါအခံရှိသူ၊ စတီးရွိုက်ဆေးစွဲသုံးနေရသူ၊ ဗက်တီးရီးယားပိုးသတ်ဆေးကို ကြာရှည်စွာ သုံးနေရသူတွေမှာ ပိုပြီး တွေ့ရတတ်ပါတယ်။

ကျိုးကန်းပါးစပ်နာကို ဖြစ်ပွားစေနိုင်တဲ့အကြောင်းရင်းတွေကတော့ အောက်ဖော်ပြပါ အကြောင်းအရာတစ်ခုကြောင့် ဖြစ်နိုင်သလို တစ်ခုထက်ပိုတဲ့ အကြောင်းအရာတွေ စုပေါင်းပြီးလည်း ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။

၁။ ဘက်တီးရီးယားပိုးဝင်ခြင်း

၂။ မှိုပိုးစွဲကပ်ခြင်း (Candida or yeast infection)

၃။ အံမကျသော သွားတု၊ အံကပ် များတပ်ဆင်ခြင်း

(အရေပြားပွတ်တိုက်မိခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းထောင့်စွန်းတွင် သွားရည်များစုနေခြင်းတို့ကြောင့် ပိုးဝင်မှုကို ဖြစ်စေနိုင်ပါတယ်)

၄။ ဗီတာမင်ဘီများ (၂၊၃၊၆၊၁၂) များ ချို့တဲ့ခြင်း။

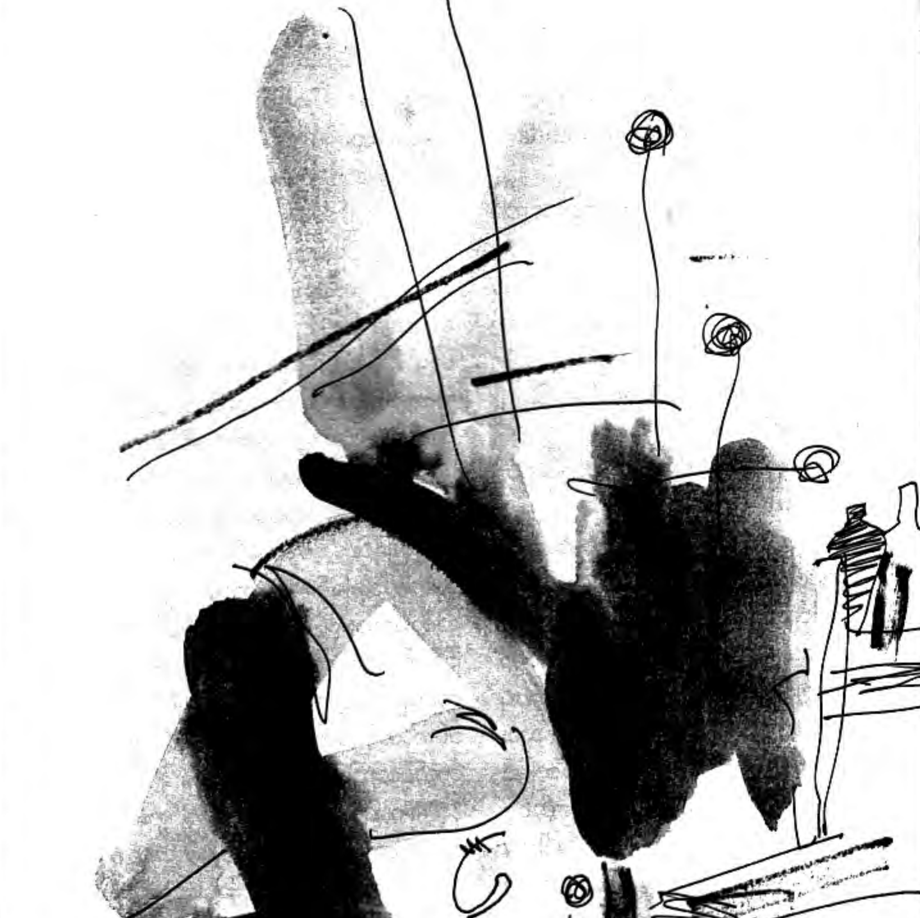
၆။ သံဓာတ်ချို့တဲ့ခြင်း၊ သွပ်ဓာတ်နည်းခြင်း။

၇။နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကို လျှာနဲ့လျက်ခြင်း၊ လက်မစုပ်ခြင်း၊ နို့ဘူးစို့ခြင်း၊ သွားကျိုးခြင်း၊ နေလောင်ခြင်း၊ လေပြင်း အေးသောလေများနှင့် ကြာရှည်စွာ ထိတွေ့ခြင်း၊ ကိုယ်ခံအားနည်းခြင်း၊ အရေပြားရောင်ရမ်းနာ ရောဂါအခံရှိခြင်း၊ သွားတိုက်ဆေး၊ နှုတ်ခမ်းဆိုးဆေးအလှပြင်ပစ္စည်းများနှင့် ဓာတ်မတည့်ခြင်းတို့ကြောင့် ဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ကျိုးကန်းပါးစပ်နာဖြစ်နေချိန်မှာ တချို့သောအစားအသောက်တွေနဲ့ ထိတွေ့ရင်နေရခက်ကာ အနာကို ပိုမိုဆိုးရွားစေတတ်ပါတယ်။

ကုသတဲ့အခါ ရောဂါဖြစ်ပွားစေတဲ့ အကြောင်းရင်းကို ကုသရပါတယ်။ တချို့ကတော့ မကုသဘဲထားလည်း အလိုလို ပျောက်သွားတတ်ပါတယ်။ ဗီတာမင်ဘီ (၂)ချို့တဲ့လို့ဖြစ်တဲ့ ကျိုးကန်းပါးစပ်နာဆိုရင် ဗီတာမင် ဘီ(၂)ဆေးသောက်ပါ။ ဗီတာမင်ဘီတူးဟာ အစားအစာတော်တော်များများမှာ ပါဝင်နေပါတယ်။ နွားနို့နဲ့ အခြားနို့ထွက်ပစ္စည်းတွေ၊ ပေါင်မုန့်၊ ဂျုံ၊ ကြက်ဥ၊ အသားငါး၊ ဟင်းသီးဟင်းရွက်နဲ့ ပဲတောင့်ရှည်အမျိုးမျိုးမှာ ဗီတာမင်ဘီတူး ကြွယ်ဝစွာပါဝင်ပါတယ်။ လူတစ်ယောက်အတွက် တစ်နေ့တာဘီတူးလိုအပ်ချက် ပမာဏကတော့ ၁.၈ မီလီဂရမ်ပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဘက်တီးရီးယားနဲ့ မှိုပိုးစွဲကပ်လို့ ဖြစ်တဲ့ ကျိုးကန်းပါးစပ်နာကတော့ ပိုးသတ်လိမ်းဆေးများ လိမ်းပေးနိုင်ပါတယ်။

ကျိုးကန်းပါးစပ်နာ ဖြစ်ပွားမလာအောင်လို့ အဟာရဓာတ်ပြည့်ဝအောင် စားသုံးခြင်း၊ ဘီတာမင်ဘီ အားဆေး သောက်သုံးခြင်း၊ ဘီတာမင်ကြွယ်ဝတဲ့ အစားအစာတွေ စားခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကိုက်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ လျှာနဲ့နှုတ်ခမ်းကို လျက်ခြင်းတွေကို ရှောင်ကြဉ်ခြင်း၊ နှုတ်ခမ်းကိုအစိုဓာတ်ထိန်းဆီများ လိမ်းခြင်း၊ ဓာတ်မတည့်တဲ့ သွားတိုက်ဆေး၊ နှုတ်ခမ်းနီနဲ့ အလှပြင်ပစ္စည်းများကို ရှောင်ရှားခြင်း၊ သွားတုတပ်ဆင်ပါက ကောင်းစွာအံကျတဲ့ သွားတု၊ အံကပ်ကိုသာသုံးခြင်းတွေနဲ့ ကာကွယ်နိုင်ပါတယ်။

ဟမ်စိုင်း
(ဆေး-မန်း)



ဆူပရာနို၏အတွေးများ

အဆွေတော်

တိကျသေချာစွာပြောဆိုပါ

စကားစမြည်ပြောဆိုရာတွင် တိကျသေချာ ဂဃနဏ ပြောဆိုသင့်လှပေသည်။ မြန်မာပြည်တွင် ပြဿနာအကြီးဆုံးကိစ္စမှာ ကြားဖူးနားဝများ ကောလာဟလများကို အဟုတ်မှတ် တစ်ဆင့် ဖောက်သည်ချခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်းတရားကြောင့်ပင် ဘာသာရေးပဋိပက္ခ၊ လူမျိုးရေး၊ နိုင်ငံရေး ပဋိပက္ခများ များစွာကြုံနေကြရသည်ကို စာရှုသူအနေနှင့် သိပြီးဖြစ်ပါလိမ့်မည်။

ဂနသေချာရေရာစွာ ပြောဆိုသူတစ်ဦးအကြောင်း ပြောပြရဦးမည်။

ပြဿနာအကြီးဆုံးကိစ္စမှာ ကြားဖူးနားဝများ ကောလာဟလများကို အဟုတ်မှတ် တစ်ဆင့်ဖောက်သည်ချခြင်း ကြောင့်ဖြစ်သည်။ ထိုအကြောင်း တရားကြောင့်ပင်. . .

ယောနယ်တစ်ဝိုက်တွင် ဖြစ်သည်။ ဒေသခံလမ်းပြတစ်ဦး မောင်းလာသော လှည်းနှင့်ခရီးသွားဧည့်သည်များ ဖြတ်လာကြသည်။ တစ်နေရာတွင် လူတစ်ဦးက လှည်းလမ်းကို နားနှင့်ကပ်ပြီး နားထောင်နေသည်။ ဒေသခံလှည်းသမားက ဤသို့ရှင်းပြသည်။

"အဲဒါ ယောပညာလို့ ခေါ်တယ်။ သူတို့တွေက လှည်းလမ်းကြောင်းကို နားထောင်ရုံနဲ့ ထူးခြားမှုတွေကို ပြောပြနိုင်တယ်"

"ဆရာကြီး ဘာထူးခြားတာများ တွေ့သလဲခင်ဗျ"

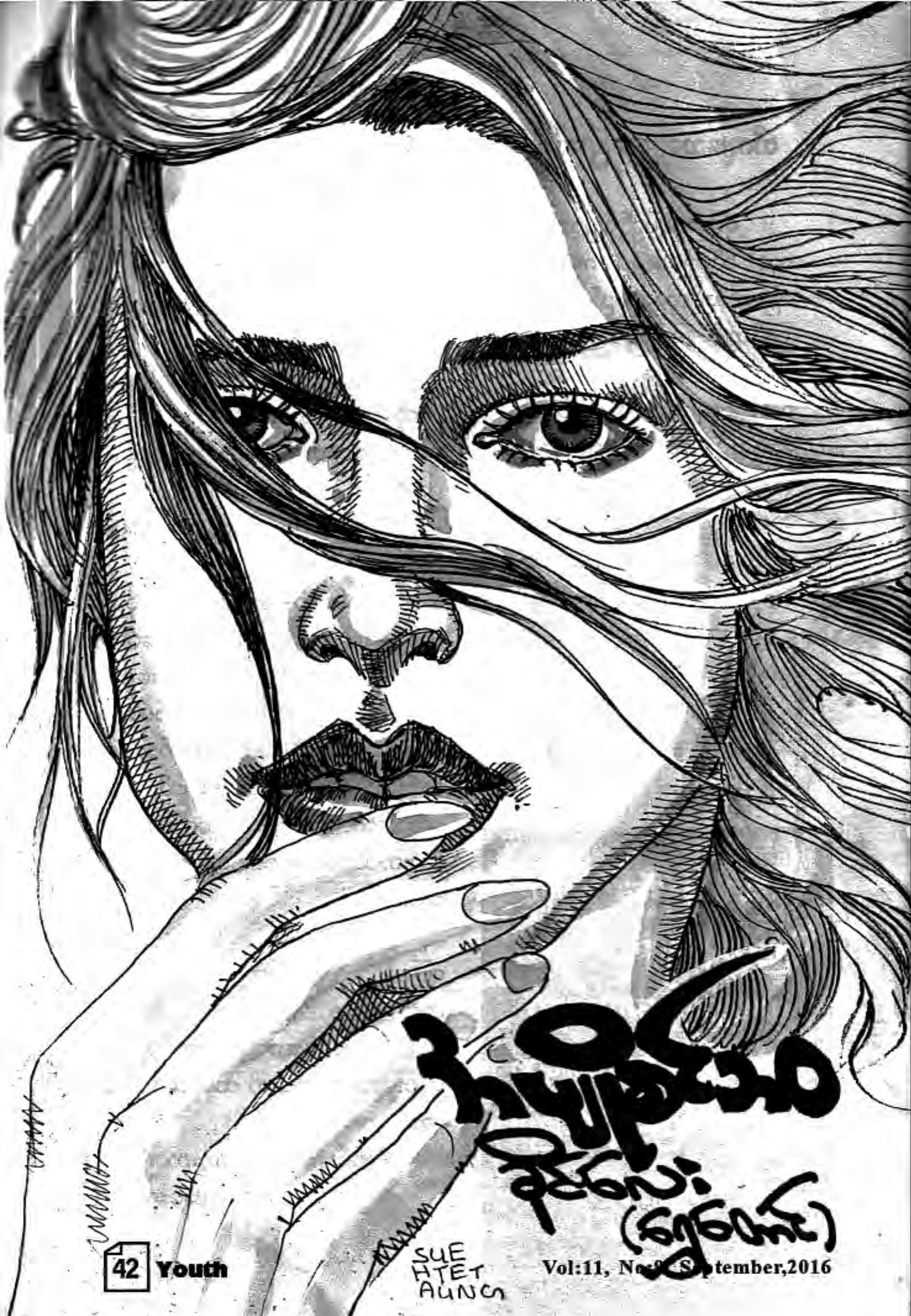
"လွန်ခဲ့တဲ့ နာရီဝက်က လှည်းတစ်စီးဖြတ်သွားတယ်။ လှည်းပေါ်မှာ ယောက်ျားနှစ်ယောက်၊ မိန်းမတစ်ယောက်၊ နို့စို့လေးတစ်ယောက်ပါသွားတယ်။ ယောက်ျားနှစ်ယောက်အနက် တစ်ယောက်က အသားညိုညို၊ ဗလကောင်းကောင်း။ မိန်းမက အင်္ကျီအဝါဝတ်ထားတယ်။ ပဲတောင်းတွေလည်း တင်ထားတယ်"

"ဟား တယ်ဟုတ်ပါလား။ ဘာကြောင့် ဒီလိုအတိအကျ ပြောနိုင်ရတာလဲဟင်"

"ပြောနိုင်တာပေါ့။ ကျုပ်ကိုဖြတ်ကြိတ်သွားတာ ခုထိကို ထမှမထနိုင်သေးတာ"

"ကိုင်း မတိကျပေဘူးလား"

အဆွေတော်


SUE
HTET
AUNG

ဒီဆိုင်လေးအတွင်းသို့ လှမ်းဝင်လိုက်သည်နှင့် အလွမ်းရနံ့ကိုရှူရှိုက်လိုက်မိသည်။ အလွမ်းရနံ့များ ထုံသင်းမွှေးကြိုင်နေသည့် ဤဆိုင်လေးထဲသို့ မယ် မလာမိအောင် ကြိုးစားခဲ့ပါသည်။ ဒီဆိုင်လေးထဲသို့လာမိလျှင် ယခုကဲ့သို့ အလွမ်းရနံ့များအား ရှူရှိုက်မိလေမည်။ အနာမကျက်ချင်သေးသည့် မယ့်နှလုံးသားဒဏ်ရာမှ တဆစ်ဆစ် နာကျင်လာရပြန်လေသည်။ မြန်မာပြည်ပြန်မည့် လူကြုံရှိခြင်းကြောင့်သာ ကေအယ်သို့ရောက်လာရခြင်းပါ။ တိုက်တိုက်ဆိုင်ဆိုင် ညှိသည်ချိန်းလိုက်သည့်နေရာမှာ ရွှေတောင်စားသောက်ဆိုင်ဖြစ်နေ ပြန်သည်။ သည်ဆိုင်ကလေးသို့ရောက်ရန်အကြောင်းက ဖန်လာခဲ့လေသည်။

ဆိုင်ထဲရောက်ချိန်၌ ချိန်းဆိုထားသော ညှိသည်မှာ မရောက်သေးပေ။ စောသေးသည်။ ဒီနေ့ ကြားရက်ကြီးဖြစ်ခြင်းကြောင့် ဆိုင်မှာလည်းလူရှင်းနေ၏။ စားပွဲတစ်လုံး၌ ဝင်ထိုင်ရင်း ဖာလူဒါတစ်ခွက်မှာသောက်ထားနှင့်လိုက်သည်။ ဟိုကြည့်ဒီကြည့်ငေးနေရင်း ဘေးဝိုင်း၌ ထိုင်နေသောစုံတွဲလေးဆီ အကြည့်များရောက်ရှိသွားလေ၏။ သူတို့စုံတွဲလေးအား ကြည့်နေရင်း လူတစ်ယောက်အားပို၍သတိရလာမိသည်။ ဟိုအရင်အချိန်တွေတုန်းက မယ်တို့လည်း ဒီလိုမျိုးလေးကြည်နူးပျော်ရွှင်ခဲ့ရဖူးတာပေါ့။ တွေးရင်းဆွေးရင်း မျက်လုံးအိမ်ထဲမှာ မျက်ရည်များရစ်ဝိုင်းလာရ

မောင်ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ မိန်းမမရှားပါဘူး။ မောင်သိထားဖို့က မိန်းမပေါချင်ပေါမယ်။ ဇနီးကောင်းရှားတဲ့ခေတ်ကြီးပါမောင်။ မောင့်အတွက် ဇနီးကောင်းတစ်ယောက်၊ အပျိုစင်တစ်ယောက်ကို

သည်။ ရစ်ဝိုင်းနေသည့် မျက်ရည်ပြင်ထက် အတိတ်ပုံရိပ်များပြန်လည်လို့ အရိပ်ထင်ဟပ်လာကြလေသည်။

"မယ် မောင့်ကို ဘာလို့ထားခဲ့ဖို့ဆုံးဖြတ်လိုက်ရတာလဲ။ မယ် သိပ်ရက်စက်တယ်။ မယ် မောင့်ကို ချန်ထားရက်နိုင်တယ်ပေါ့"

"မယ်က ချန်ထားရက်တယ်။ ဟုတ်လားမောင်။ သေချာပြန်စဉ်းစားပါဦး။ ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ မောင့်လက်တွေကို မယ်က ဖြုတ်ချခဲ့တာလား။ ဆက်လက်ဆုပ်ကိုင်နိုင်စွမ်းမရှိတော့အောင် မယ်လက်တွေ နာကျင်စေခဲ့တာလားဆိုတာပေါ့။ အဲဒီလိုနာကျင်လာအောင် ဘယ်သူလုပ်ခဲ့တာလဲ မောင်"

"မယ်က မောင့်ထက် မယ့်ကိုယ် မယ်ပိုချစ်နေတာ။ မာနရှင်တစ်ယောက် ဖြစ်တဲ့ မယ်ကိုယ်တိုင် ဆုံးဖြတ်ခဲ့တာ သေချာပြီးဆိုမယ့်သဘောပါ။ ဒီမယ် မယ်။ ဒီလိုနေရာမှာ မိန်းမမရှားပါဘူး။ ဒါကို မယ် သိမှာပါ။ ဟား... ဟား ... ဟား"

မောင်သည် နာနာကျည်းကျည်း ရယ်လေသည်။

"မောင်ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ မိန်းမ မရှားပါဘူး။ မောင်သိထားဖို့က မိန်းမပေါ ချင်ပေါမယ်။ ဇနီးကောင်းရှားတဲ့ခေတ်ကြီး ပါမောင်။ မောင့်အတွက် ဇနီးကောင်းတစ် ယောက်၊ အပျိုစင်တစ်ယောက်ကို ဒီလို မိန်းမပေါများတဲ့နေရာကနေ ရှာဖွေတွေ့ နိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါတယ်။"

စကားဆုံးသွားသည်နှင့် ပြောစရာ ဘာတစ်ခုမှ မကျန်တော့အောင် အားအင် တွေကုန်ဆုံးသွားခဲ့လေသည်။ တကယ် လည်း မောင်နှင့်မယ်ကြားဘာတစ်ခုမှ ထပ်ပြီးပြောစရာမရှိတော့ပါဘူး။ ခုလိုမောင့် ကို ကျောခိုင်းနိုင်ဖို့အတွက် မယ်အတော် လေးပြင်ဆင်ကြိုးစားခဲ့ရပါသည်။ မယ့် နှလုံးသားထဲမှာ အချိန်အကြာကြီးနေရာ အပြည့်ယူထားခဲ့သော မောင့်အားပိုင်ဆိုင် ရမယ်လို့လည်း တစ်ထစ်ချမှတ်ယူခဲ့မိ သည်။

"ဒီမယ် မယ်မဒီခင်။ နင်ကျောခိုင်း ထွက်ခွာဖို့သင့်နေပြီ။ ဘာလုပ်နေတာလဲ။ ဘာလို့မပြတ်သားချင်ရတာလဲ။ နင်သေ သေချာချာဆုံးဖြတ်ခဲ့ပြီးပြီပဲ။ ခုထွက်သွား တော့။ သူ့ရဲ့စကားလုံးတွေအောက်မှာ နောက်တစ်ကြိမ် မကျရှုံးသင့်တော့ဘူး။ သွားခုထွက်သွားတော့။ ထွက်သွားတော့"

စိတ်၏စေခိုင်းအမိန့်ပေးခြင်းအား နှလုံးသားက ဆက်လက်ငြင်းဆန်နိုင်စွမ်း မရှိချိန်မှာတော့ မယ့်ခြေထောက်တွေစ တင်လှုပ်ရှားကြရပါပြီ။ မောင့်ကွယ်ရာ ရောက်မှ အားရအောင်ငိုလိုက်ပါတော့ သည်။ ခုအချိန်မှာတော့ ခွဲခွာခြင်းကံကြမ္မာ ကို ရင်ဆိုင်ရပေဦးမည်။ မလှမ်းချင်သော ခြေလှမ်းလေးတွေအား ပင်ပန်းကြီးစွာ သယ်ဆောင်ရင်း ကားဂိတ်သို့ လျှောက် လာမိသည်။ စားသောက်ဆိုင်ထဲ မောင်

တစ်ယောက် ဘယ်လိုဖြစ်ကျန်နေမယ်ဆို တာ မတွေးချင်တော့ပါဘူး။ ဘာသာမတူ၊ လူမျိုးမတူလူတွေကြားထဲရှည်လျားသော မယ့်ဆံပင်ရှည်ကြီးမှာ လူကြည့်စရာဖြစ် နေပြန်သည်။ ဖြတ်သွားဖြတ်လာလူတွေ ဆီက ငဲ့ကြည့်ခြင်းများအား အရင်လိုဂုဏ် ယူကျေနပ်ဖို့မေ့နေခဲ့၏။ နာကျင်ခြင်းဝေ ဒနာတွေ တစ်ပွေ့တစ်ပိုက်နှင့် ကားပေါ် ဘယ်လိုရောက်လာမှန်းတောင် မသိတော့ပေ။

အခုလိုဖြစ်သွားမယ်လို့ ထင်ကို မထင်ခဲ့မိတာပါ မောင်။ ဒီလိုနေရာမှာ ခု လို လမ်းခွဲရမယ်လို့ တစ်ခါမှမမျှော်လင့်ခဲ့ ဘူး။ မထင်မှတ်တဲ့အကြောင်းအရာတွေ က မောင်နှင့်မယ်ကြားရှိခဲ့ရလေပြီ။ လူ တစ်စုကြောင့်လူတချို့၏ဂုဏ်သိက္ခာတွေ ပါပွန်းပဲ့ကြရသည်။ ကိုယ်လုပ်ရင် ကိုယ်ပဲ ခံရတယ်ဆိုတဲ့စကား ဒီလိုနေရာမှာတော့ အမှားကြီးမှားနေပါပြီ။ သူတို့လုပ်ချင်ရာ လုပ်ကြတဲ့အပြုအမူတွေကြောင့် လူတချို့ ကိုပါရောပြီး ထိခိုက်နစ်နာစေခဲ့ရပြီ။

မယ်ရောက်နေသောနေရာမှာ မ လေးရှားနိုင်ငံ၊ ပုချွန်းမြို့နယ်တစ်ခုမှာပါ။ မောင်နှင့်မယ်က မြန်မာပြည်မှာကတည်း ကချစ်သူတွေပေါ့။ အခြေခံလူတန်းစား ကနေ ပေါက်ဖွားလူလားမြောက်လာကြ တဲ့ မယ်နှင့်မောင် မိသားစုဘဝလေးတစ်ခု ကို ထူထောင်နိုင်ဖို့အတွက် မလေးရှား နိုင်ငံသို့ရောက်ရှိလာခဲ့ကြသည်။ ရည်ရွယ်ချက်က ငွေစုဖို့ပါ။ လာ စဉ်ကာလတုန်းကတော့ စက်ရုံ တစ်ခုတည်းပါပဲ။ မလေးရှား ရောက်ပြီး ခြောက်လလောက် အကြာမှာတော့ မယ်တို့ဌာနမှာ အလုပ်ကောင်းပြီး မောင်တို့ဌာန မှာ အလုပ်များတဖြည်းဖြည်းပါး လာခဲ့သည်။ အိုတီလည်း မရ တော့ပါဘူး။ မယ်ကော မောင်ပါ အေးဂျင့်ကောလင်းနဲ့ လာခဲ့ကြ သူတွေပါ။ အေးဂျင့်ကောလင်းမို့ အလုပ်မကောင်းလျှင် အေးဂျင့် အား အလုပ်ပြောင်းခိုင်းလို့ရပါ သည်။ အေးဂျင့်မှ မောင့်အား အလုပ်သစ်ရှာပေးခဲ့သည်။ မောင် သည် အေးဂျင့်ရှာပေးသော အိုတီကောင်းသည့် နောက်ထပ် အလုပ်ရှိရာနေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ သွားခဲ့လေ၏။ မယ်နေသည့် ပု ချွန်းမှ ကားစီးလျှင် နာရီဝက်မျှ သာစီးရသော မလေးရှားနိုင်ငံ၏ မြို့တော်ကေအယ်မြို့ကိုပါ။ တစ် ပတ်လျှင်တစ်ရက် ကေအယ်မှာ မောင်နှင့် မယ်ဆုံဖြစ်ကြသည်။

အလုပ်ပြောင်းပြီးနောက် ပိုင်း မောင်နှင့်ဖုန်းပြောဖြစ်ချိန် တိုင်း မောင်ပြောသောစကားလုံး

များသည် အဖြူရောင်မှ တခြားအရောင်တွေဆီသို့ တဖြည်းဖြည်းပြောင်းလဲလာပါတော့သည်။ မြန်မာပြည်မှာနေစဉ်ကတည်းက ချစ်သူတွေဆိုပေမယ့် သူ့စည်း ကိုယ့်စည်းနဲ့နေထိုင်ခဲ့ခြင်းပါ။ ချစ်သူ သဘာဝထက်မကျော်လွန်သော ပတ်သက်ဆက်နွယ်ခြင်းမျိုးနဲ့သာ မယ်နှင့်မောင် နေထိုင်ပတ်သက်ခဲ့ကြသည်။ မလေးရှားရောက်ပြန်တော့လည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

အလုပ်သစ်ကိုပြောင်းပြီးကာမှမောင့်ဆီမှကြားရသောစကားများသည် ကျွန်မနှစ်သက်ခဲ့သော အဖြူရောင်ထင်ဟပ်စေသည့်စကားလုံးများ မဟုတ်တော့ဘဲ အရောင်များစွန်းထင်းလို့လာခဲ့လေသည်။

"မယ် မောင်ပြောပြမယ်နော်။ ဒီမှာမယ်နှင့်မောင်ကို သိတဲ့သူလည်းမရှိဘူး။ မောင်တို့အတူတူနေရအောင်နော်။ အချိန်တန်ရင်လည်း မောင်တို့က လက်ထပ်ကြမယ့်သူတွေပဲကို။ တနင်္ဂနွေအလုပ်နားရင် မောင့်အခန်းမှာ လိုက်နေပေးပါနော်။ မောင်တစ်ယောက်တည်း အထီးကျန်တယ်။ သူများတွေက ပိတ်ရက်တွေဆို သူတို့ချစ်သူ ကောင်မလေးတွေက လာနေကြတော့ ကြည်နူးစရာကြီး မယ်"

"မောင် ဒီလိုစကားတွေပဲ ခဏခဏတောင်းဆိုနေတော့မှာလား။ တရားဝင် လက်မထပ်ရသေးဘဲ မောင်နဲ့လိုက်နေရအောင် မယ်ကသိက္ခာမရှိတဲ့မိန်းကလေးမျိုး မဟုတ်ဘူး။ မယ်အဲဒီလောက်ထိလည်း သိက္ခာမမဲ့ဘူးမောင်။ ခုလောက်သည်းခံနားထောင်နေတယ်ဆိုတာ မောင်က မယ်သိပ်ချစ်ရတဲ့ချစ်သူဖြစ်နေလို့"

"မယ်ကလည်း မလေးရှားမှာမယူရသေးဘဲ ဒီလိုပဲ အတူတူနေနေကြတာကို။ လူတိုင်းနေနေကြတာပဲလေ။"

"ဘာ လူတိုင်းနေနေကြတာလဲ။ ဒီလိုသိမ်းကျုံးမပြောပါနဲ့မောင်။ မောင်ပြောသလို မနေတဲ့သူတွေအတွက် နစ်နာပါတယ်။ မောင်တောင်းဆိုတာကို မယ်ဘယ်တော့မှ လိုက်လျောပေးမှာမဟုတ်ဘူး။ ခုဆို မောင့်အချစ်ကိုတောင် မယ်သံသယဖြစ်နေပြီ။ မောင် မယ့်ကို တကယ်ကောချစ်ရဲ့လား။ ကိုယ့်ချစ်သူကို တကယ်ချစ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ချစ်သူအပေါ်တန်ဖိုးထားရမှာပေါ့။ ခုတော့ မောင်က မယ့်ကို တန်ဖိုးမဲ့အောင်လုပ်နေတယ်"

"ဟာကွာ ပြောရတာ အတွေးခေါင်လိုက်တာ။ စိတ်ပျက်တယ်"

"အတူတူပါပဲ မောင်။ မယ်လည်း မောင့်ကို အရမ်းစိတ်ပျက်နေပြီ။ ဖုန်းပြောတိုင်း ဒီအကြောင်းပဲ ကြားနေရတာ မယ်နားရက်တယ်။ ဒါပဲမောင်။ ဖုန်းချတော့မယ်။ ပိတ်ရက် ကေအယ်မှာ ရွှေတောင်ဆိုင်မှာ စောင့်နေပါ။ မောင် ပြောချင်တာအဲဒီကျမှ ဆက်ပြောတော့၊ ခုတော့ဒါပဲ"

ချိန်းဆိုထားတဲ့နေ့မှာ မယ် အိုတီဆင်းရတာကြောင့် မသွားဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ မောင့်ဆီကိုအကျိုးအကြောင်းမက်ဆေ့(ချ်)ပို့လိုက်သည်။ အလုပ်ကပြန်၍ အဆောင်ရောက်သည်နှင့် မောင့်ဆီမှ ဖုန်းဝင်လာပါ

သည်။ မယ့်ကို အတော်စိတ်ဆိုးနေသည့် ပုံလည်းရသည်။ သူပြောသမျှကို ငြိမ်နား ထောင်ပြီး ဖုန်းချလိုက်ပါ၏။ သူပြောချင် တာတွေ ပြောပြီးဖုန်းချသွားလေသည်။ မယ်တစ်ညလုံးစဉ်းစားမိသည်။ မယ်နှင့် မောင်ရှေ့ဆက်လို့ဖြစ်ရဲ့လား။ မောင့်ကို ဆုပ်ကိုင်ထားတဲ့ မယ့်လက်တွေ ဆက်ပြီး ဆုပ်ကိုင်နိုင် စွမ်းမရှိနိုင်တော့အောင် နာ ကျင်နေပြီ။ ဒီလိုနာကျင်အောင်လည်း မောင်ကိုယ်တိုင်ပဲလုပ်ခဲ့တာလေ။ ဆုပ်ကိုင် ထားတဲ့ မယ့်လက်ဖဝါးမှာ မောင်ပေးတဲ့ နာကျင်ခြင်းတွေကြောင့် ဆက်ပြီးဆုပ်ကိုင် နိုင်ဖို့ အင်အားတွေမဲ့ကုန်ရပြီ။

ထိုနာကျင်ခြင်းတွေမှ တစ်ကြိမ်တစ် ခါမှ မတွေးခဲ့ဘူးသော ဆုံးဖြတ်ချက်တွေ အား လမ်းညွှန်ပြသနေကြသည်။ ထိုဆုံး ဖြတ်ချက်ကိုလက်ခံဖို့ မယ့်နှလုံးသားက အခါခါငြင်းဆန်နေကြပြန်သည်။ ရှေ့တိုး ရမလား။ နောက်ဆုတ်လိုက်ရတော့မလား ဆိုသည့် ဒွိဟတွေကြား အတော်လေးဗျာ များနေရလေသည်။ နောက်ဆုံးမှာတော့ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ခက်ခက်ခဲခဲချလိုက် မိပါတော့သည်။ မယ့်ဆုံးဖြတ်ချက်ကို မောင့် ဆီသို့ မက်ဆေ့(ချ်)ပို့ပေးလိုက်၏။ မောင့်ဆီမှ မက်ဆေ့(ချ်)တစ်စောင်ချက် ချင်းပြန်ဝင်လာခဲ့သည်။

''မယ့်ဘက်က သေချာပြီဆို မနက်ဖြန်မောင်တို့ ကေအယ်မှာ ဆုံမယ်။ လာဖြစ်အောင်လာခဲ့ပါ။ မောင် ရွှေတောင် ဆိုင်ကပဲ စောင့်နေမယ်''

မယ်ရဲ့အပျိုစင်ဘဝကို တန်ဖိုးရှိတဲ့ မင်္ဂလာဦးမှုပဲ ပေးဆပ်ပါရစေ။ လက်မထပ် ရသေးဘဲ အတူတူနေကြ တယ်ဆိုတာ မယ်တို့နိုင်ငံရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုမှမဟုတ်တာပဲ မောင်ရယ်။ သူများယောင်တိုင်း မယ်လိုက်ပြီး မယောင်နိုင်တာ ကို နားလည်ပေးပါ...

မယ့်ဘက်က သေချာနေ ပြီမို့ မောင်နှင့်ခုလိုဆုံတွေ့ပွဲသိမ်း ခဲ့လေသည်။ နီးနီးလေးကနေ အဝေးကြီးဝေးခဲ့ကြရပြီမောင်။ အဆိုးအကောင်းတွေဝေမျှစရာ မယ့်မှာမရှိတော့ဘူး။ ဖူးစာဖက် တွေလို့ တစ်ချိန်လုံးယုံကြည်ခဲ့ ရသူတစ်ယောက်ကို သူစိမ်းတစ် ယောက်လိုဆက်ဆံရတော့မည်။ သေချာတာတစ်ခုကတော့ မောင့် ကို ချစ်တဲ့အချစ်တွေ လွမ်းနေရ မယ့်အလွမ်းတွေကို သက်ဆုံးတိုင် လွယ်ပိုးထားမိတော့မယ်ဆိုတာ ပါပဲ။ မောင့်ကို ချစ်မိတဲ့အချစ် တွေထက် ကျွန်မဂုဏ်သိက္ခာကို ပိုချစ်တယ်လို့ မောင်ထင်ချင်

လည်း ထင်လို့ရပါတယ်မောင်။ မယ့်ရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ မင်္ဂလာဦးမှပဲ ပေးဆပ်ပါရစေ။ လက်မထပ်ရသေးဘဲ အတူတူနေကြတယ်ဆိုတာ မယ်တို့နိုင်ငံရဲ့ ယဉ်ကျေးမှုတစ်ခုမှမဟုတ်တာပဲ မောင်ရယ်။ သူများယောင်တိုင်း မယ်လိုက်ပြီး မယောင် နိုင်တာကို နားလည်ပေးပါလို့ပဲ တိတ် တစ်ဆိတ်တောင်းပန်လိုက်ပါရစေတော့မောင်။

"မယ်ရေမယ်"

"ရှင် မမညို၊ မယ် မီးဖိုထဲမှာ"

"ရှာလိုက်ရတာ မယ်ရယ်။ အဆောင်အောက်မှာ ဧည့်သည်ရောက်နေတယ်။ သွားလိုက်ဦး"

မမညိုတစ်ယောက် ပြောပြောဆိုဆိုနှင့်ထွက်သွားလေသည်။ ဧည့်သည် ဘယ်သူပါလိမ့်။ မယ့်ဆီလာစရာ ဧည့်သည် ထွေထွေထူးထူးလည်း မရှိပါဘူး။ အတွေးများနှင့် အဆောင်အောက်သို့ ဆင်းလာခဲ့လိုက်သည်။ အဆောင်အောက် ရောက်၍ ဧည့်သည်ဆိုသူအား တွေ့လိုက်ရချိန်၌

"မယ်"

မောင့်ထံမှ ခေါ်လိုက်သံကြောင့် မယ်အံ့အားတသင့်ဖြစ်သွားမိသည်။ မောင်က မယ့်လက်ကိုလာရောက်ဆုပ်ကိုင်ပါသည်။ ရုတ်တရက်ကြောင်နေရာမှ သူနဲ့ ငါ ဘာမှမပတ်သက်တော့ဘူးလေဆိုသည့် အသိချက်ချင်းဝင်လာချိန်၌ မောင့်လက်မှ ဆတ်ခနဲရုန်းထွက်လိုက်မိသည်။

"မယ် မောင်တောင်းပန်ပါတယ်။ မယ့်စိတ်တိုင်းကျ မောင်နေပါတော့မယ်နော်။ မယ်တန်ဖိုးထားတဲ့အရာကို မောင်လည်း တန်ဖိုးထားပါ့မယ်။ ဒီနှစ်ကုန်ရင် မောင်တို့ပြန်ကြမယ်။ ပြန်ရောက်တာနဲ့ မောင်တို့လက်ထပ်ကြမယ်နော်။ မောင်လေ မယ်ကလွဲပြီး ဘယ်သူကိုမှ လက်မထပ်ချင်ဘူး။ မယ်သာလျှင် မောင့်အတွက် ဇနီးကောင်းတစ်ယောက်ဖြစ်နိုင်တယ်ဆိုတာ မောင်သေချာသိသွားပါပြီ"

မောင့်နှုတ်ဖျားမှထွက်ကျလာသော မယ်ချစ်မြတ်နိုးရသော အဖြူရောင်စကားတို့အား မျက်ရည်အဝိုင်းသားနှင့် နားထောင်နေမိသည်။

"မောင်လေ မယ်နဲ့လမ်းခွဲကြပြီး နောက်ပိုင်း မောင်နဲ့အတူတူနေတဲ့ သူငယ်

ချင်းတွေမိတ်ဆက်ပေးတဲ့ ကောင်မလေးတွေနဲ့ဖုန်းတွေပြောဖြစ်ခဲ့တယ်။ သူတို့နဲ့ ဖုန်းပြောတိုင်းလည်း မယ့်အသံကိုပဲ ကြားယောင်နေမိတယ်။ မယ်ဆိုရင် မောင့်ဆီဖုန်းဆက်တာနဲ့ မောင် အလုပ်ကပင်ပန်းလား၊ လုပ်ရတဲ့ပစ္စည်းတွေကကြီးလား သတိထားလုပ်နော်ဆိုတာမျိုးတွေပဲ ပြောတတ်တယ်နော်။ သူတို့ကျတော့ ပင်ပန်းလားဆိုတာထက် အိုတီရလားဆိုတာတွေကိုပဲ ထပ်ကာထပ်ကာကြားရတယ်မယ်။ တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ဖုန်းပြောပြီးပြီဆိုတာနဲ့ ဟိုဟာလိုချင်လို့ ပူဆာ၊ ဒီဟာလိုချင်လို့ ပူဆာရတာနဲ့။ လခထုတ်ပြီလားဆိုတဲ့ စကားတွေပဲ သူတို့ပြောတတ်ကြတယ်မယ်ရယ်။ ဒီမှာကတည်းက မယ်ရဲ့တန်ဖိုးကို မောင်သိနေခဲ့ရပြီ။ တစ်အိမ်တည်းအတူတူနေကြတဲ့စုံတွဲတွေကို ကြည့်ပြန်တော့လည်း အတူတူနေကြတယ်။ ရန်တွေဖြစ်ကြ၊ ရိုက်ကြနှက်ကြနဲ့ နောက်မကြာပါဘူး ကွဲသွားကြပြန်ရော။ မကြာတဲ့အချိန်ကာလတစ်ခုမှာတင်ပဲ ကောင်မလေးတွေကလည်း နောက်တစ်ယောက်နဲ့လိုက်နေကြသလို၊ ကောင်လေးတွေကလည်း နောက်မိန်းကလေးတွေ အိမ်ခေါ်လာပြန်တယ်။ သူတို့တွေကိုကြည့်ရင်း တဖြည်းဖြည်းစိတ်ပျက်လာမိတယ်။ မယ့်ကိုလည်း သတိရနေမိပါတယ်။ မယ့်ကိုမခံချင်တဲ့စိတ်နဲ့ ကောင်မလေးတွေနဲ့ ဖုန်းပြောဖြစ်ပေမယ့် ဘယ်ကောင် မလေးကိုမှ အိမ်မခေါ်ခဲ့ပါဘူး။ လခထုတ်ရက်ရောက်လို့ ကောင်မလေးတွေနဲ့ဖုန်းပြောတိုင်း 'ဘာဝယ်ပေးမှာလဲ' ဆိုတဲ့ မေးသံတွေရဲ့နေရာမှာ "မောင် အိမ်ကို ပိုက်ဆံပို့ပြီးပြီလား။ ပိုက်ဆံကို သုံးပုံပုံနော်မောင်။ တစ်ပုံကိုအိမ်ပို့၊ တစ်ပုံက မောင်စားဖို့နဲ့ သုံးဖို့ဖယ်ထားနော်။ တစ်ပုံကို မယ်တို့လက်ထပ်ဖို့အတွက်စုထားမောင်။ မယ်နဲ့လက်မထပ်ဖြစ်လည်း မောင်ရှေ့ရေးအတွက် အသုံးချလို့ရတယ်လေ" ဆိုတဲ့ မယ့်အသံလေးကိုပဲ ကြားယောင်နေမိပြန်တယ်။ မယ်နဲ့နောက်ဆုံးတွေ့ခဲ့သည့်နေ့က မယ်ပြောသွားတဲ့ "မောင်ပြောတာ မှန်ပါတယ်။ မိန်းမမရှားပါဘူး။ မောင်သိထားဖို့က မိန်းမပေါချင်ပေါမယ်၊ ဇနီးကောင်းရှားတဲ့ခေတ်ကြီးပါ။ မောင့်အတွက် ဇနီးကောင်း၊ အမျိုးစစ်တစ်ယောက်ကို ဒီလို မိန်းမပေါများတဲ့နေရာကနေ ရှာဖွေတွေ့ရှိနိုင်ပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးခဲ့ပါတယ်" ဆိုတဲ့စကားလေးကို မယ်မှတ်မိတယ်မလားဟင်။ တကယ်ကိုမှန်ပါတယ်မယ်။ တစ်ပတ်တစ်ခါ ပိတ်ရက်လေးတွေတွေ့တိုင်း မောင်စားဖို့ ကြော်ချက်လာပေးတတ်သော မယ့်စေတနာတွေကို ခုမှမောင်သိမြင်လာခဲ့ပါ

ဦး မယ့်စေတနာ၊မေတ္တာတွေကို မောင် အသိမှာကောနှလုံးသားကပါ သေချာ နားလည်နေပါပြီမယ်။ ဘယ်အရာမဆို တန်ဖိုးရှိအောင်နေမှ တန်ဖိုးရှိတယ်ဆိုတဲ့ မယ့်မေမေပြောနေကြစကားလေးကို မယ် က ထာဝရလိုက်နာခဲ့သူပါ။ မယ်တန်ဖိုး ထားတဲ့အရာတွေကို မောင်လည်း တန် ဖိုးထားတတ်နေပါပြီ။ မယ့်အပေါ် အခွင့် ကောင်းယူ တောင်းဆိုမိခဲ့တဲ့အတွက် လည်း မောင့်ကိုယ်မောင် အရမ်းရှက်မိပါ တယ်။ ခုလို ခဏလေးခွဲခွာနေရတာကို တောင် မောင်ဒီလောက်ခံစားနေရရင် တစ်သက်တာလုံးဝေးကြရမယ်ဆို မောင် ဘယ်လိုမှခံနိုင်ရည်မရှိဘူးဆိုတာ သေချာ သိလိုက်ရပါပြီ မယ်ရယ်''

မောင်တစ်ယောက် စကားအရှည် ကြီးကို မမောတမ်းပြောသွားလိုက်တာ။ မောင်ပြောသမျှနားထောင်နေရင်း မယ့် ရင်ထဲ သိပ်ကိုကြည်နူးမိပါသည်။

''မောင် မောင့်ကို မယ်သိပ်ချစ်ပါ တယ်။ သိပ်ချစ်တိုင်း မောင့်အလိုကိုလိုက် ပေးဖို့တော့ မလိုအပ်ဘူးလို့မယ်ထင်ပါ တယ်။ အလိုလိုက်တယ်ဆိုတာ အတိုင်း အတာရှိရမယ်လေနော်။ မယ်က မြန်မာ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပါမောင်။ တိုး တက်ခေတ်မီတဲ့ခေတ်ကာလကြီးထဲမှာ မယ်လူဖြစ်လာရသူဆိုပေမယ့် ခေတ်မီတာ ထက်ကျော်လွန်ပြီး ကိုယ်ထင်ရာကိုယ်စိုင်း မယ့်သူမျိုးတော့မယ်အဖြစ်မခံနိုင်ဘူးမောင်။ မြန်မာအမျိုးသမီးဂုဏ်ရည်ထဲမှာ တစ်ခု အပါအဝင်ဖြစ်တဲ့ လက်မထပ်မီအချိန်အထိ မိမိရဲ့ အပျိုစင်ဘဝကို အလွန်တန်ဖိုးထား ထိန်းသိမ်းစောင့်ရှောက်ရမယ်ဆိုတဲ့အချက် ကို မယ့်မေမေက အမြဲသွန်သင်ခဲ့တယ်။ မယ့်ဦးနှောက်ထဲမှာရော မယ့်နှလုံးသားထဲ မှာ ပါဒီဆုံးမစကားလေးက စွဲထင်နေပြီ မောင်။ ခုဆိုမယ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အ ချို့ အမျိုးသမီးတွေ မိမိတို့အပျိုစင်ဘဝကို တန်ဖိုးမထားဘဲ ပေါ့ပေါ့တန်တန်သဘော ထားလာရာကနေခုဆိုရင် ယောကျ်ား တစ်ယောက်နဲ့ အတူအိပ်လိုက်တဲ့ကိစ္စကို အပျော်စျေးဝယ်ထွက်သလို သဘောထား လာကြပြီလို့ စာတမ်းတစ်ခုမှာ မယ်ဖတ် ဖူးတယ်။ ခုမလေးရှား ရောက်တော့လည်း ဒါတွေအမှန်ပါလားလို့ တွေ့လာရတယ်။ မယ် ယုံကြည်ခဲ့တယ်။ မောင်ကတော့ မယ့်ကို ဒါမျိုးဘယ်တော့မှတောင်းဆိုမှာ မဟုတ်ဘူးလို့လေ။ ဒါပေမဲ့ အမှားတွေ များတဲ့အရပ်မှာ အမှန်တရားဟာ ထင် ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခံလိုက်ရသလိုပါပဲ။ မောင်လည်း ရောပါခဲ့တယ်နော်။ မယ် မောင့်ကို မမုန်းပါဘူး။ မယ့်ကိုယ်မယ် တန် ဖိုးထားလို့ မောင်တောင်းဆိုမှုကို လုံးဝငြင်း ဆန်ခဲ့တာပါ။ မယ့်ရဲ့အပျိုစင်ဘဝကို မယ် သိပ်မြတ်နိုးတယ်မောင်။ လူဖြစ်ရတဲ့ဘဝ ရဲ့ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းအချိန်ကာလတိုလေး သာ ပိုင်ဆိုင်ခွင့်ရတဲ့ အပျိုစင်ဘဝဆိုတာ ကို တန်ဖိုးရှိရှိပဲမြတ်သန်းချင်တယ်။ နာ မည်ခံအပျိုဆိုတာထက် စစ်မှန်တဲ့အပျိုစင် ဘဝလေးကိုပဲမယ်မြတ်နိုးတယ်။ ပိုင်ဆိုင်

ချင်တယ်။ မယ့်ဖေဖေနေရာမှာ မောင် သာဆိုရင်ဆိုတဲ့အတွေးတွေ ဝင်ကြည့်လိုက်စမ်းပါမောင်။ လက်နက်ချနေသူကို မယ်အနိုင်ယူပြောဆိုနေတယ်လို့ မထင်စေချင်ဘူးနော်။ မောင်တကယ်နားလည်စေချင်လို့ပါ။ ဘာသာရေး၊ လူမှုရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု ကိုယ့်ကျင့်တရား ဘယ်ရှုထောင့်ကနေပဲ ကြည့်ကြည့် အပြစ်မကင်း၊ မတင့်တယ်တဲ့ အဖြစ်ပျက်မျိုးကို မောင်နဲ့မယ် ဘယ်တော့မှ မကျူးလွန်ဘဲနေကြရအောင်နော်။ မယ့်ရဲ့တန်ဖိုးရှိတဲ့ အပျိုစင်ဘဝလေးကို မယ်တို့ရဲ့ မင်္ဂလာရှိတဲ့ မင်္ဂလာဦးညလေးမှာပဲ ကုန်ဆုံးပါရစေမောင်။''

မယ့်စကားဆုံးသွားသည်နှင့် နှစ်ဦးသားစကားမဆိုဖြစ်ကြတော့ပဲ တစ်ဦးကိုတစ်ဦးစိုက်ကြည့်နေမိကြသည်။ မယ်က

မောင့်မျက်လုံးတွေကို စူးစမ်းသယောင်ကြည့်နေမိသည်။မောင့်မျက်လုံးထဲ၌ အေးချမ်းသောအငွေ့အသက်ကို ခံစားရမိချိန်၌ မယ့်ရင်ကိုတည်ငြိမ်အေး ချမ်းသွားစေတော့သည်။ မောင်သည် မယ်၏ ရှည်သွယ်သောလက်ကလေးများကို ဆုပ်ကိုင်လိုက်ချိန်မှာ မယ်မရှုန်းဖြစ်တော့ပါ။

''မယ်ပြောပြသွားတာကို မောင် မယ့်ဆီမလာခင်ကတည်းက သေချာသဘောပေါက်ပြီးသားပါမယ်။ မယ်ခု လိုထပ်ပြောလိုက်တော့ မောင့်အတွက် ပိုပြီးရှင်းလင်းသွားပါပြီ။ မယ်ဖြစ်စေချင်တဲ့အတိုင်း မောင့်ဘက်ကလိုက်လျောပေးပါ့မယ်။ မောင်တို့လက်မထပ်ရသေးသမျှ မယ်တန်ဖိုးထားတဲ့ အပျိုစင်ဘဝလေးကို မောင်ပါဝိုင်းဝန်းစောင့်ရှောက်ပေးပါ့မယ်လို့ ကတိပေးပါတယ်''။

မယ့်ရင်ထဲမောင်ပေးသောကြည်နူးခြင်းများအားသယ်ဆောင်ပြီး မောင့်အပေါ်အထင်ကြီးအားကိုးလိုက်ချင်ပါတော့သည်။

နိုင်လေး (ရွှေတောင်)

(၁)

ရောမကို ထူထောင်ခဲ့သူမှာ ရိုမျူးလပ်(စ)ဟု ဒဏ္ဍာရီများက ဆိုကြသော်လည်း ရောမကို ခေတ်မီတိုးတက်အောင် အင်အားကြီးအောင် စွမ်းဆောင်ပေးခဲ့ကြသူများမှာ ခေတ်မီသောအီထရပ်စကင်းလူမျိုးတို့ဖြစ်ကြသည်။ သူတို့က ရောမလူမျိုးတို့အား ဂဏန်းသင်္ချာ၊ ဗိသုကာပညာနှင့် အခြားတတ်အပ်သည်များကို သင်ကြားပေးခဲ့ကြသည်။

ခရစ်တော်မပေါ်မီ နှစ်ပေါင်း ၃၀၀ (BC 300) ခန့်တွင် ရောမတို့သည် အင်အားကြီးသော စစ်တပ်ကို ထူထောင်နိုင်ခဲ့ကြသည်။ ရောမလူမျိုး (ရိုမန်)တို့က ရိုမျူးလပ်(စ)၏ဖခင် စစ်နတ်ဘုရားမား(စ)လိုပင် အတိုက်အခိုက် ကောင်းကြသည်ဟု သူတို့ကိုယ်သူတို့ မှတ်ယူကြသည်။ သူတို့ကိုယ် သူတို့စစ်နတ်ဘုရား၏ သားတော်များဟု မှည့်ခေါ်ကြသည်။ သူတို့၏စစ်တပ်အတွက် အထူးပင် ဂုဏ်ယူကြသည်။ ရိုမန်စစ်တပ်သည် သူတို့ဂုဏ်ယူလောက် အောင်ပင် ကျစ်လျစ်၍တိုက်ရည်ခိုက်ရည်ကောင်းသော

စစ်နတ်ဘုရား၏ သားတော်များ

ဝေယံသိမ်

စစ်တပ်ဖြစ်ပေသည်။ ရာစုနှစ်ပေါင်းများစွာကြာအောင် နာမည်ကျော်ကြားခဲ့သော စစ်တပ်ဖြစ်၏။ ရောမလူမျိုးတို့ တန်ခိုးထွားလာပြီး အီထရပ်စကင်းတို့၏ နယ်မြေများအပါအဝင် ပတ်ဝန်းကျင်နိုင်ငံငယ်များကို သိမ်းယူစိုးမိုးခဲ့သည်။ ရောမနှင့်ဝေးကွာသော အရပ်ဒေသရှိ ကျယ်ပြန့်သော ဒေသကြီးကိုပင် စိုးမိုးခွင့်ရရန် မျှော်မှန်းလာခဲ့ကြသည်။

ထိုအချိန်က ရောမတို့လိုပင် စစ်အင်အားအကြီးဆုံး နိုင်ငံတစ်ခုမှာ ကာသေ့(ဂျ) ဖြစ်သည်။ အာဖရိကတိုက်မြောက်ပိုင်း ပင်လယ်ကမ်းရိုးတန်းတွင် ရှိ၏။ ရောမနှင့် ကာသေ့(ဂျ)တို့ကြားတွင် မြေထဲပင်လယ်တစ်ခုလုံးခြားလျက်ရှိသည်။ ရောမနှင့် ကာသေ့(ဂျ)တို့သည် မသင့်မြတ်ကြပေ။ သို့ရာတွင်နှစ်ပေါင်းများစွာ

ကြာသည့်တိုင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အနိုင်မယူနိုင်ကြ။

ထူးဆန်းတဲ့ စစ်သူကြီးဟန်နီဘော

ထိုအချိန်တွင် ကာသေ့(ဂျ)စစ်တပ်ကြီးကို ကွပ်ကဲမည့် လူငယ်ဗိုလ်ချုပ်တစ်ဦး ပေါ်ပေါက်လာသည်။ သူ၏အမည်မှာ ဟန်နီဘောဖြစ်သည်။ သူက ရောမလူမျိုးတို့တွင် ရန်စနှောင့်ယှက်မှုများကို ခံနေမည့်သူမဟုတ်။ သူက ရောမကို တိုက်ခိုက်ရုံသာမဟုတ်ဘဲ ကျူးကျော်သိမ်းပိုက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ထားသည်။

သို့သော်သူက မြေထဲပင်လယ်ကို အလျင်အမြန် ဖြတ်ကူးရမည့်အစားစပိန်နိုင်ငံဘက်ကို ရှက်လွှင့်ချီတက်သွားခဲ့သည်။ စပိန်ကိုရောက်ပြီးမှ စပိန်နှင့် ပြင်သစ်နိုင်ငံကိုဖြတ်ပြီး ပြင်သစ်နှင့် အီတလီကိုပိုင်းခြားသော အဲ့(လပ)တောင်တန်းကို ဖြတ်ကျော်ချီတက်ခဲ့သည်။

ဟန်နီဘော၏စစ်တပ် ချီတက်လာပုံကိုကြားရသော ရောမတို့သည် သိပ်ပြီးစိုးရိမ်တကြီး မဖြစ်ခဲ့ကြပေ။ ကြီးမားလှသော နှင်းဖုံးတောင်တန်းများကို ဖြတ်ကျော်၍ သူတို့ဆီသို့ ချီတက်လာရန် ဆိုသည်ကို ထူးဆန်းရူးနှမ်းသောသူများသာ လုပ်ကြလိမ့်မည်ဟု ရောမတို့က မျှော်လင့်ထားကြလေသည်။

သို့ရာတွင် စစ်သူကြီးဟန်နီဘောက

ထိုအတိုင်းအတိအကျ လုပ်ခဲ့သည်။ သူသည် ထူးဆန်းသူဖြစ်၏။ ရူးနှမ်းသောကြောင့်မဟုတ်။ သူချီတက်နေသော လမ်းကြောင်းကို ရောမတို့မျှော်လင့်ထားမည်မဟုတ်သည်ကို သူသိနေခဲ့သည်။ အဲ့ (လပ) တောင်တန်းကိုကျော်ကာချီတက်လာသော ဟန်နီဘော၏တပ်ကြီးတွင် စစ်ဆင်အကောင်(၃၀) ကျော်ပါလာသည်။ ရှေးခေတ်စစ်ပွဲများတွင် ဆင်များကို သုံးလေ့ရှိကြသည်။ ဒေါသထွက်နေသော ဆင်များရာနှင့်ချီ၍တက်လာသံက လွန်စွာပင် ထိတ်လန့်ချောက်ချားစရာကောင်းလှသည်။ ဆင်များ၏အဟန့်က မသေးလှပေ။ တကယ်ရှိသည့်အင်အား၏ နှစ်ဆမျှရှိသော စစ်တပ်ကြီးနှင့်ရင်ဆိုင်နေရသည်ဟု ရန်သူတို့အားအထင်ရောက်စေ၏။

ဆင်များအပေါ် မည်မျှအထင်ကြီးထားသော်လည်း ဟန်နီဘော၏ဆင်များမှာမူ သိပ်အသုံးမဝင်လှချေ။ ဆင်အများစုမှာ တောင်တန်းများကို ဖြတ်ကျော်ရာလမ်းတွင် သေဆုံးကုန်ကြ၏။ မသေဘဲကျန်ခဲ့သော ဆင်များမှာလည်း ခြေကုန်လက်ပန်းကျနေပြီဖြစ်သည်။

ရောမတို့က အီတလီ၏အရှေ့တောင်ပိုင်းရှိ ကဲ(န)နေး cannae အရပ်တွင် ဟန်နီဘော၏စစ်တပ်ကို ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရန် စစ်သည် (၈၀,၀၀၀)စေလွှတ်ခဲ့သည်။ ရောမတို့အတွက် ကံဆိုးသည်မှာ သူတို့ရင်ဆိုင်နေရသော ဟန်နီဘောသည် လွန်စွာပရိယာယ်များသူ ဖြစ်နေခြင်းပင်။ ပင်လယ်ပြင်တိုက်ပွဲများတွင် ရန်သူ့လှေများအတွင်းသို့ အဆိပ်ပြင်းသော မြွေဆိုးများ အပြည့်ထည့်ထားသည့်စည်များကို ပစ်ချပြီး တိုက်ခိုက်အနိုင်ယူခဲ့ဖူးသည်။ ဟန်နီဘောက ထိုကဲ့သို့သော စစ်သူကြီးမျိုးဖြစ်၏။ သူဘာလုပ်မည်ကို မည်သူမျှမသိနိုင်သောကြောင့် သူ့ကိုအမြဲစောင့်ကြည့်နေရမည့်သူမျိုး ဖြစ်သည်။

တိုက်ခိုက်ရေးတွင် ပြိုင်ဘက်မရှိသူတစ်ဦးပီပီ ဟန်နီဘောသည် ရှေ့တိုးချီတက်လာသော ရောမ၏တပ်များကို တမင်ပင်နောက်ဆုတ်ကာ လမ်းဖွင့်ပေးလိုက်သည်။ ပြီးမှကျွံဝင်လာသော ရောမတပ်များကို ဝန်းရံပိတ်ဆို့ကာ တိုက်ခိုက်တော့သည်။ ရောမစစ်တပ်များ ထောင်ချောက်မိသွားပြီး ဟန်နီဘော၏တပ်များက အဘက်ဘက်မှ တိုက်ခိုက်ကြတော့သည်။ ရောမစစ်သည် (၅၀,၀၀၀) ကျော်သတ်ဖြတ်ခံလိုက်ရသည်။ ညရောက်လာသည့်အထိ တိုက်ခိုက်ခဲ့ကြပြီး ကာသေ့(ဂျ)စစ်သည်တို့က တစ်မိနစ်လျှင် ရောမစစ်သည် (၆၀၀)နှုန်းသုတ်သင်ပစ်ခဲ့သည်။

ကဲ(န)နေးတိုက်ပွဲတွင် ရောမစစ်သည်တို့ အရှုံးကြီးရှုံးခဲ့ရသည်။ တခြားသူများသာဆိုလျှင် တစ်ဦးကိုတစ်ဦး အပြစ်တင်ကာ ကြေကွဲမဆုံးဖြစ်ကြပေလိမ့်မည်။ ရောမလူမျိုးတို့ကား ထိုကဲ့သို့မဟုတ်။ သူတို့ရှုံးနိမ့်သွားပြီဟု မယူဆ။ ရောမမြို့ကြီးတည်ရှိနေသေးသမျှ သူတို့ဘယ်အခါမျှ

ရှုံးနိမ့်မည်မဟုတ်ဟု ယုံကြည်ထားသူများဖြစ်၏။ ရောမတို့ကို အနိုင်ယူဖို့ဆိုသည်မှာ ခက်ခဲလှပေသည်။ ရောမမြို့ကို သိမ်းယူ၊ မီးရှို့ပြာချပြီး နင်းချေဖျက်ဆီးခြင်း မပြုနိုင်သမျှ ထိမထင်သည့်လူမျိုးများဖြစ်၏။

တစ်နှစ်အတွင်းမှာပင် ရောမတို့သည် စစ်အင်အားပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ခဲ့ပြီး ကာသေ့(ဂျ)ကို တိုက်ခိုက်ရန် ချီတက်လာခဲ့သည်။ ဟန်နီဘော၏ တပ်လည်းတိုင်းပြည်ကို ကာကွယ်ရန်ရောမမှ ဆုတ်ခွာသွားခဲ့ရသည်။ ဤတစ်ကြိမ်တွင်လည်း စစ်ဆင်များကိုအားပြုကာ တိုက်ခိုက်ရန်ဆုံးဖြတ်ထားကြသည်။ သို့ရာတွင် ရောမတို့ဘက်က တုံ့ပြန်ရန်အသင့်ပြင်ထားကြ၏။ စစ်ဆင်များ ထွက်ပေါ်လာသည်နှင့်တစ်ပြိုင်နက် ခရာများကိုကျယ်လောင်စွာမှုတ်ရာ ဆင်များထိတ်လန့် ကာ ကိုယ့်တပ်ကိုယ်ပြန်နင်းမိကြသည်။ ဖရိုဖရဲဖြစ်နေသော ဟန်နီဘော၏တပ်ကို ရောမတို့က ဝန်းရံဆို့ပိတ်ဆို့ကာ ချေမှုန်းပစ်ကြသည်။ ရောမသားတို့သည် ကဲ(န)နေး တိုက်ပွဲတွင် ရှုံးနိမ့်ခဲ့သော်လည်း ကာသေ့(ဂျ)တို့နှင့်ဖြစ်သော စစ်ပွဲတွင်မူအနိုင်ရခဲ့ကြလေ၏။

ရွှေ့လဆက်ရန်
ဝေယံသိမ်း

ဝိန်လို့ စိတ်သောကရောက်နေပါသလား (Underweight)

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)

သင်ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင်အနည်းငယ်တိုးလိုပါသလား။ လူအများစုက သူတို့ကိုယ်အလေးချိန် 'အိုဗာဝိတ်' (overweight) ဖြစ်ခြင်းထက် အန်ဒါဝိတ်–ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း (underweight) ကို ပိုပြီးလိုလားကြောင်းမှာ သံသယရှိစရာမလိုပါ။ သို့သော် ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း (ပိန်ခြင်း)က အိုဗာဝိတ်နည်းတူ သင့်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့် ကျန်းမာရေးအပေါ် အကြည့်ရဆိုးစေနိုင်ပါသည်။

'သင့်ကျန်းမာရေးနှင့်ပတ်သက်လာလျှင် အလေးချိန် တိုးလာအောင်လုပ်ခြင်းက အလေးချိန်ကျအောင်လုပ်ရသလို ကြိုးပမ်းရတာပါပဲ' ဟု ဘိုစတွန်ရှိ

နယူး အင်္ဂလန်ဒီကွန်နက်(စ)ဆေးရုံ၊ အာဟာရဓာတ်ဆိုင်ရာ ဓာတ်ခွဲခန်းအကြီးအကဲ ဒေါက်တာဂျေ့ဘာလက်ဘန်းက ဆိုသည်။ တကယ်တော့ (၁၀) ပေါင်တိုးခြင်းက သင့်ပုံပန်းသဏ္ဌာန်နှင့်ကျန်းမာရေးအတွက် ဘာမှအကြောင်းမထူးပါဘူး။ အကယ်၍ ယင်းတိုးလာတဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်က အဆီအဖြစ်တိုးလာရင်ပေါ့ ဟူ၍ ဒေါက်တာ ဘာလက်ဘန်းက ပြောသည်။ သင်ရည်ရွယ်လုပ်ဆောင်ရမည်ကတော့ ကြွက်သားစိုင် (muscle mass) တိုးလာရေးပဲဖြစ်သည်။ ယင်းအတွက်မှန်ကန်သည့် စားသောက်မှုနှင့် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်းလိုအပ်သည်။

သင်ကိုယ်အလေးချိန် တိုးအောင်မလုပ်မီ အလေးချိန်တိုးလာခြင်းမှ သင်အကျိုးကျေးဇူးအမှန်ခံစားရပါမည်ဟု သေချာအောင်လုပ်ပါ။ သင်သိပ်ပိန်တယ်လို့ ဘယ်သူကပြောသလဲ။ သင့်အမျိုးသား (သို့) သင့်အမျိုးသမီးကလား၊ သင့် အမေကလား၊ သင့်မိတ်ဆွေကလား၊ ကြည့်မှန်ကလား။ ကိုယ်အလေးချိန်တိုးဖို့ လိုသည်ဟူ၍ ယူဆသူတိုင်းက တကယ်လိုအပ်သည်တော့ မဟုတ်။

သင်တစ်နေ့လုံး အားအင်ပြည့်သည်ဟု ခံစားမိပါလျှင် ကောင်းကောင်းအိပ်ပျော်ပြီး အိပ်ရာမှထလျှင် အားအင်ပြည့်သည်ဟု ခံစားမိပါလျှင် သင့်ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းက လက်ဆွဲသေတ္တာများ၊ ကလေးများကို သယ်ဆောင်ချီပိုးနိုင်လျှင် သင့်

ကိုယ်အလေးချိန်နည်းခြင်း (သို့) ပိန်ခြင်းသည် ပြဿနာမဖြစ်လောက်ပါ။ သင်က သဘာဝအလျောက်ပိန်တာ ဖြစ်နိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာဘာလက်ဘန်းက ဆိုသည်။

အခြားတစ်ဖက်တွင် အင်အားချည့်နဲ့သည်ဟု ခံစားမိပါလျှင် (သို့မဟုတ်) သင့် ကိုယ်ခွန်အားရရှိဖို့ ခံနိုင်ရည်ရှိဖို့နှင့် ကြည့်ကောင်းစေဖို့ဆိုလျှင် ကိုယ်အလေးချိန်တိုးခြင်းက သင့်အတွက်ဖြစ်ပါလိမ့်မည်။ အောက်ပါတို့မှာ ကျွမ်းကျင်သူတို့က ထောက်ခံထားချက်များ ဖြစ်ပါသည်။

အဆီမဟုတ်ဘဲ ကြွက်သားတိုးအောင် လုပ်ပါ

'ကိုယ်အလေးချိန်တိုးဖို့ အကောင်းဆုံးလုပ်နိုင်တဲ့အရာကတော့ အလေးစမခြင်းပဲ ဖြစ်ပါလိမ့်မယ်' ဟု ဒေါက်တာအာဒမ်ဒရှုနိုစကီက ဆိုသည်။ ဒေါက်တာဒရှုနိုစကီက မစ်ချီဂန်တက္ကသိုလ်၊ လူ့အာဟာရဓာတ်အစီအစဉ်၏ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သည်။ 'သင့်ရဲ့ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်း၊ အထူးသဖြင့် ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ခြင်းက သင့်ကိုအစားပိုစားစေမှာဖြစ်တယ်။ အလေးမခြင်းလိုမျိုးလေ့ကျင့်ခန်းက သင့်ကို အဆီအစား ကြွက်သားပုံစံအနေနှင့် အလေးချိန်တိုးစေမှာဖြစ်တယ်''ဟူ၍ ဒေါက်တာဘရှုနိုစကီက ပြောသည်။

တစ်နေ့ကယ်လိုရီအပို ၁၀၀ မှ ၂၀၀ အထိရယူပါ

သင့်လေ့ကျင့်ခန်းအစီအစဉ်တွင် တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းလာမည့် ကြွက်သားတည်ဆောက်ရန်နှင့် ထိန်းသိမ်းရန် သင့်ခန္ဓာကိုယ်လိုသည့် ကယ်လိုရီပမာဏမှာ ထိုမျှလောက်ဖြစ်ပါသည်။

စိတ်ရှည်သည်းခံပါ

'သင့်ရဲ့ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်း အစီအစဉ်ကို အချိန်များများပေးပါ။ သင်က ယင်းလေ့ကျင့်ခန်းတွေကို တစ်စိုက်မတ်မတ် ၆လကနေ ၁၂လအထိ လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါမှ ကြီးမားတဲ့ ခြားနားချက်ကို မြင်ရမှာပါ။ သို့ပေမဲ့ ခံနိုင်ရည်ရှိမှုနှင့် ခွန်အားအရာမှာတော့ ခြားနားချက်ကို အချိန်တိုအတွင်း တွေ့မြင်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ယင်းသို့ပြောကြားသူမှာ အမေရိကန်နိုင်ငံ၊ စင်စင်နတီမြို့ရှိ အရိုးအဆစ်ရောဂါနာပြုစုရေးစင်တာမှ ညွှန်ကြားရေးမှူးဖြစ်သူ ဒေါက်တာလာရီဟု(ခ) ဖြစ်သည်။

အဆီများသည့် အစားအစာများကို ရှောင်

ကိုယ်အလေးချိန်တိုးရန် အဆီများသည့် အစားအစာစားဖို့ အခွင့်ကောင်းဟု သင်ခံစားမိနိုင်သည်။ သို့သော်အစားအစာတွင် အဆီများပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် အဆီများစေသည်။ ရေရှည်တွင် ဆိုးရွားသည့် ကျန်းမာရေးပြဿနာများ (ပမာအားဖြင့် နှလုံးရောဂါ) တက်စေနိုင်သည်။ သည့်အတွက် သင့်အတွက် အပိုဆောင်းကယ်လိုရီများမှာ ကျန်းမာရေးနှင့်

ဆရာဝန်ပေးသည့်ဆေးဝါးများက အစားအသောက်ပျက်စေပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းဆေးများကို ရပ်သင့်မရပ်သင့် ဆရာဝန်ထံ ပြသရမှာဖြစ်သည်။

ညီညွတ်သည့် အဆီနည်းအစားအစာများ၊ ကောက်နှံထွက်ပစ္စည်းများ(ပေါင်မုန့်၊ ပါစတာ၊ ဆီရီယယ်များ)၊ အဆီနည်းနို့နှင့် နို့ထွက်ပစ္စည်းများ(မလိုင်ဖယ်ထားသည့် နို့၊ ဒိန်ချဉ်)နှင့် ပရိုတင်းများ (အရေပြားပါသည့် ကြက်၊ ငါးနှင့်အဆီမပါသည့် အသား) စသည့်အစားအစာများမှ ရရှိသင့်သည်။ (သင့်ဆရာဝန်က ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအကြောင်းများကြောင့် သင့်ကိုစာတ်စာစားခိုင်းထားလျှင် အစားအသောက်အပြောင်းအလဲမလုပ်မီ သင့်ဆရာနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။)

ရောနှောဖော်စပ်ထားတဲ့ ဆေးများကို မသုံးလေနှင့်

ကျန်းမာရေးဓာတ်စာရောင်း စတိုးဆိုင်စင်များပေါ်တွင် ပရိုတင်းနှင့် အမိုင်နိုအက်စစ် တွဲစပ်၍ဖော်ထားသည့်ဆေးအများအပြားကို တွေ့မြင်ရနိုင်သည်။ ဆေးပုလင်းဘူးများပေါ်ရှိ တံဆိပ်စာတန်းများမှာ ဖော်ပြထားသည့် ကြွက်သားစိုင်နှင့် လှုပုံများကို အားကျစရာ ဖြစ်စေလောက်သည်။ သို့သော် ဆရာဝန်အများအပြားက ယင်းပစ္စည်းများကို မသုံးစွဲရန် သတိပေးသည်။ ယင်းအစား အစာပစ္စည်းများက အလုပ်ဖြစ်ကြောင်း သက်သေပြထားချက်မရှိ။ ပရိုတင်းပမာဏမြင့်မားခြင်းက သင့်ကျောက်ကပ်များကို ခက်ခဲရုန်းကန်ရမှု ဖြစ်စေနိုင်သည်ဟု ဒေါက်တာဘလက်ဘန်းကဆိုသည်။

ဘယ်အခါ ဆရာဝန်ပြရမလဲ

သင်က သာမန်အားဖြင့် ပိန်ပြီး ကိုယ်အလေးချိန်တိုးလိုလျှင် ဒါက အကြောင်းကိစ္စတစ်ခုပဲ ဖြစ်သည်။ သို့သော် သင့်ကိုယ်အလေးချိန် ရုတ်တရက်ထိုးကျလျှင်ကော။

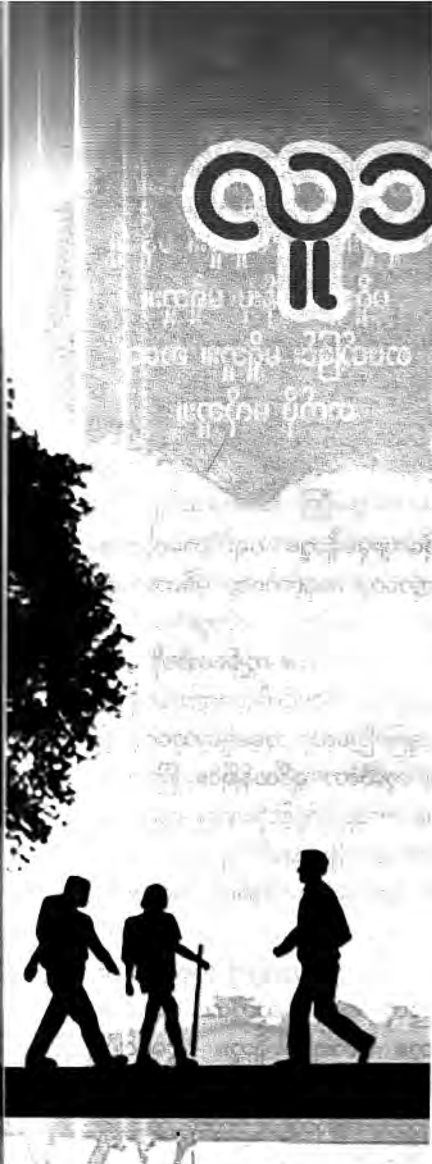
'ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေဖို့ မကြိုးစားပါဘဲနှင့် အလေးချိန်ကျလျှင် တစ်စုံတစ်ရာ မှားယွင်းနေပြီဖြစ်တယ်' ဟူ၍

အူတားတက္ကသိုလ်၊ သူနာပြုကောလိပ်မှ လေ့ကျင့်ခန်း ဇီဝကမ္မဗေဒပညာရှင် ဒေါက်တာမာရှိုင်(လ)နင်ဂမ်က ပြောသည်။ သည့်အတွက် ဆရာဝန်ပြသရန် မနှောင့်နှေးပါနှင့်။

လူတွေက အသက်ကြီးလာလျှင် အလိုအလျောက် ကိုယ်အလေးချိန်ကျသည်လို့လည်း မယူဆပါနှင့်။ လူတွေက အသက်ကြီးလာသည်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန် သာမန်အားဖြင့် မကျတတ်ပါ။ သူတို့တွင် ကြွက်သားတစ်သျှူးဆုံးရှုံးခြင်းတော့ ရှိတတ်ပါသည်။ သည့်အတွက် ကိုယ်အလေးချိန်ကျစေရန် ရည်ရွယ်ပြီး ဓာတ်စာစားခြင်း မရှိပါဘဲလျက် ကိုယ်အလေးချိန် (၁၀) ပေါင်ကျသွားမည်ဆိုလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။

ဆရာဝန်ပေးသည့် ဆေးဝါးများက အစားအသောက် ပျက်စေပြီး ကိုယ်အလေးချိန် ကျစေနိုင်ပါသည်။ သို့သော် ယင်းဆေးများကို ရပ်သင့်မရပ်သင့် ဆရာဝန်ထံပြသရမှာဖြစ်သည်။ ထို့အပြင် သင်ပိန်နေပြီး အအေးမိနှာစေး၊ တုပ်ကွေးမိခြင်း၊ ကူးစက်ရောဂါစသည် မကြာခဏကျရောက်ခြင်းရှိပါကည်း ဆရာဝန်ထံပြသရန် လိုပါသည်။ သို့သော် စွမ်းအင်နည်းပါး ယုတ်လျော့နေလျှင် ဆရာဝန်ထံပြသပါ။ ,ပိန်ခြင်းက သင့်ခန္ဓာကိုယ်၏ရောဂါကာကွယ်တိုက်ထုတ်ရေးစနစ် (immune system) ကို ထိခိုက်မှုရှိစေနိုင်ပါသည်။

ဦးလှမြင့် (ဂန္ဓမာ)



လူသစ်ပင်

ဦး ဘုန်း ၊ ဓာ တု ၊

တစ်နေ့ဆီတုန်းက 'ပျော်ဘွယ်' ဘက်ကို စာပေဟောပြောပွဲသွားဖြစ်ခဲ့သည်။ ကိုယ့်ကားနဲ့ကိုယ်သွားခဲ့သည်။ ကျွန်တော်က ကားကိုကိုယ်တိုင်မောင်းသည်။ ကျွန်တော့်ကားပေါ်မှာ စာရေးဆရာဇော်ခိုင်ဦး၊ ဒဿနိက စာရေးဆရာ နန္ဒာထွန်းရွှေ ပန်းချီဆရာအောင်သန်းညိုတို့ ပါလာသည်။ နွေပူပူ၊ နေပူပူဆိုတော့ ကားမောင်းရင်းနဲ့ ရန်ကုန်–မန္တလေး ကားလမ်းနံဘေးကကုက္ကိုရိပ်မှာ ကားကိုအနားပေးရပ်တန့်လိုက်သည်။ ကုက္ကိုရိပ်၌ စကားပြောဖြစ်ကြ၏။ ပြောကြတဲ့စကားလုံးတွေထဲမှာ သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့လူတွေအကြောင်း ပါလာသည်။ ကျွန်တော်က အတွေးသမားဆိုတော့ ဒီလိုပြောမိသည်။

''လူ (၂)မျိုးရှိတယ်ဗျ။ လူနဲ့တူတဲ့ လူရယ်၊ သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့လူရယ်''

''ရှင်းပြစမ်းပါဦး၊ သစ်ပင်နဲ့တူတဲ့ လူဆိုတာ ဘယ်လိုဟာမျိုးလဲ''

''ဒီလိုဗျ၊ သစ်ပင်တွေကို ကျွန်တော်တို့ မြင်ဖူးကြတယ်။ သစ်ပင်တွေမှာကြီးထွားခြင်းရှိတယ်။ ရှင်သန်ခြင်းရှိတယ်။ လူတွေမှာလည်း ကြီးထွားခြင်းရှိတယ်။ ရှင်သန်ခြင်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ သစ်ပင်တွေမှာ လူတွေလို ဘဝဆိုတာ မရှိဘူး''

> သစ်ပင်တွေမှာ
> အနုပညာ မရှိဘူး။ သီချင်း
> မရှိဘူး။ ဂီတ မရှိဘူး။ ပန်းချီ
> မရှိဘူး။ ပန်းပု မရှိဘူး။
> စာပေတ်ခြင်း မရှိဘူး။ စာရေး
> တတ်ဖို့ မလိုဘူး။

နန္ဒာထွန်းရွှေက ဝင်ပြီးဆွေးနွေးသည်။

"လူလိုလူကို Manly man လို့ သုံးတယ်။ သစ်ပင်လိုလူဆိုတော့ အင်္ဂလိပ်လို Treely man လို့သုံးရမယ်ထင်တယ်။ အင်္ဂလိပ်စကားမှာတော့ မရှိဘူး"

"စဉ်းစားကြည့်ရအောင်ဗျာ။ သစ်ပင်တွေမှာ အဖေမရှိဘူး။ အမေမရှိဘူး။ ဒါကြောင့် အဖေတွေကို ချစ်စရာမလိုဘူး။ မိဘကိုမချစ်တတ်တဲ့ သားသမီးဟာ သစ်ပင်လိုလူပဲ။ ဒီလိုပဲ သစ်ပင်တွေမှာ သားသမီးမရှိဘူး။ သားသမီးကို မချစ်တတ်တဲ့ မိဘဟာလည်း သစ်ပင်လိုလူပဲ"

ဖော်နိုင်ဦးက ပြောသည်။

"အခုမှ စဉ်းစားမိတယ် ဟုတ်သားပဲ။ သစ်ပင်တွေမှာ မိတ်ဆွေမရှိဘူး။ သစ်ပင်တွေမှာ ခံစားချက်မရှိဘူး။ သစ်ပင်တွေမှာ ယုံကြည်ချက်မရှိဘူး။ သစ်ပင်တွေမှာ မေတ္တာတရားမလိုဘူး။ သစ်ပင်တစ်ပင်ကို ခုတ်ရင် ဟိုဘက်သစ်ပင်တစ်ပင်က ဒီအတိုင်းပဲ ကြည့်နေမှာ။ ကျွန်တော်တို့က လူတွေဆိုတော့ မိတ်ဆွေရှိတယ်။ ခံစားချက်ရှိတယ်။ ယုံကြည်ချက်ရှိတယ်။ မေတ္တာတရားရှိတယ်။ မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ အခက်အခဲကို ကျန်တစ်ယောက်က ကူညီပေးမယ်၊ ဖြေရှင်းမယ်"

နန္ဒာထွန်းရွှေက ခေါင်းတညိတ်ညိတ်ဖြင့် နားထောင်ရင်း ဝင်ပြီး ပြောပြန်သည်။

"သစ်ပင်တွေမှာ နိုင်ငံရေးမရှိဘူး။ ယဉ်ကျေးမှုမရှိဘူး။ ပရဟိတမလိုဘူး။ မေတ္တာတွေ၊ ကရုဏာတွေ၊ မုဒိတာတွေ၊ ဥပေက္ခာတွေမရှိဘူး၊ မလိုဘူး"

"ဟုတ်တယ်။ ကျွန်တော်တို့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ သစ်ပင်လိုလူတွေအများကြီးပဲ။ လူဖြစ်ပြီးတော့ ဘဝမရှိတဲ့သူတွေပေါ့ဗျာ။ လူဆိုတာ ရှင်သန်ခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်းနဲ့ပဲ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်လို့မရဘူး။ လူဆိုတာ လောကအကျိုး သယ်ပိုးရတယ်။ လူဆိုတာ နိုင်ငံရေးကို စိတ်ဝင်စားရတယ်။ နိုင်ငံရေးဆိုတာ အများအရေး၊ လောကအရေးပဲ။ တချို့လူတွေကို သတိထားပြီး ကြည့်လိုက်စမ်းပါ။ သူတို့ဟာ ခံယူချက်မရှိဘူး။ ခံစားချက်မရှိဘူး။ ငွေရရင်ပြီးရော။ ကိုယ့်အတ္တအတွက် ကိုယ့်ခံယူချက်ကို ပြင်လိုက်ကြတယ်။ ဒီလိုလူဟာ သစ်ပင်လိုလူပဲ"

ပန်းချီအောင်သန်းညွှံက ကုက္ကိုပင်ကြီးကို မော့ကြည့်ပြီး ဒီလိုပြောသည်။

“အမှတ်တမဲ့ ကြည့်ရင်တော့ သစ်ပင်ဟာ သစ်ပင်ပဲ။ လူနဲ့သစ်ပင်ယှဉ်ကြည့်လိုက်တော့ လူမှာဘဝရှိတယ်။ သစ်ပင်မှာဘဝမရှိဘူး။ ဟုတ်တယ် လူဖြစ်ပြီး လောကအတွက် ဘာတစ်ခုမှ မှတ်မှတ်ရရချန်မထားနိုင်ခဲ့ရင် လူဖြစ်ခဲ့တယ်လို့ မဆိုသာဘူး။ လူ့လောကထဲ ရောက်လာတယ်၊ ရှာတယ်၊ စားတယ်၊ ငိုမယ်၊ ပျော်မယ်၊ အိပ်မယ်။ ဒါနဲ့ပဲအချိန်ကုန်သွားတဲ့ သူဟာ ဘဝမရှိတဲ့သူပဲ။ သစ်ပင်တွေလိုပေါ့။ ရှင်သန်တယ်၊ ကြီးထွားတယ်။ လောကအတွက် ဘာမှချန်မထားခဲ့နိုင်ဘူး။ မပေးနိုင်ခဲ့ဘူး။ ဒီလိုလူတွေဟာ သစ်ပင်လိုလူတွေပဲ”

ပန်းချီအောင်သန်းညိုက စဉ်းစားပြီး ဒီလိုဆက်ပြောသည်။

“သစ်ပင်တွေမှာ အနုပညာမရှိဘူး။ သီချင်းမရှိဘူး။ ဂီတမရှိဘူး။ ပန်းချီမရှိဘူး။ ပန်းပုမရှိဘူး။ စာဖတ်ခြင်းမရှိဘူး။ စာရေးတတ်ဖို့ မလိုဘူး။ ဒီတော့ အနုပညာကို မခံစားတတ်တဲ့ သူ၊ စာမဖတ်တဲ့သူဟာ သစ်ပင်လိုလူပဲ”

“ဟုတ်တယ်ဗျ။ ရှင်သန်ခြင်း၊ ကြီးထွားခြင်းရှိရုံနဲ့ လူလို့မခေါ်နိုင်ဘူး။ လူ (၃) မျိုးရှိတယ်လို့ ကျွန်တော်ကြားဖူးတယ်။ အလကားလူရယ်၊ မယားလူရယ်၊ အများလူရယ်”

ဇော်ခိုင်ဦးက သူ၏ရှေ့သွားအကြီးကြီးများကိုပေါ်အောင် ပြုံးလိုက်ပြီး–

“ဆိုစမ်းပါဦး ဆရာဘုန်းရဲ့”

“အလကားလူဆိုတာ မနက်အိပ်ရာထတယ်ဗျာ၊ လက်ဖက်ရည်ဆိုင်ထိုင်မယ်၊ ကြွေဝိုင်းသွားမယ်၊ ကျူခုံသွားမယ်၊ ချဲတွက်မယ်၊ ချဲထိုးမယ်၊ မည်မည်ရရ ဘာအလုပ်မှ မလုပ်ဘူး။ ညနေရောက်ရင် အရက်သောက်မယ်၊ ဘောလုံးပွဲကြည့်မယ်၊ မှောင်မှအိမ်ပြန်လာမယ်။ မောင်နှမအတွက်လည်း အသုံးမကျ၊ မိသားစုအတွက်လည်း အသုံးမဝင်၊ မိဘအတွက်လည်း သုံးမရ၊ လောကအတွက် အသုံးမကျတဲ့သူပေါ့ဗျာ။ သူတို့ဟာလည်း သစ်ပင်လိုလူပဲ။ ကြီးထွားတယ်၊ ရှင်သန်တယ်၊ ဘဝမရှိဘူး”

ကျွန်တော့်စကားကြောင့် ပန်းချီအောင်သန်းညိုက ဇော်ခိုင်ဦးကိုကြည့်ပြီး ပြုံးပြ၏။

"မယားလူဆိုတာကတော့ ကိုယ့်မိသားစုအတွက် အတ္တထူထောင်နေတဲ့ သူတွေကို ဆိုလိုတာ၊ ကိုယ့်သားမယား အတွက်ပဲလူဖြစ်လာတဲ့ သူတွေပေါ့။ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်သာ ကြည့်တတ်တဲ့ သူတွေပေါ့။ ဘယ်သူသေသေ ကိုယ့်မိသားစုရှင်သန်ဖို့ အဓိကဆိုတဲ့ အတွေးအခေါ်ဟာ မယားလူပဲ။ ကျုပ်တို့ပတ်ဝန်းကျင်မှာ မယားလူတွေတစ်ပုံကြီးပဲ။ သူတို့ဟာလည်း သစ်ပင်လိုလူတွေပဲ။

ဒီတစ်ခါ နန္ဒာထွန်းရွှေကိုကြည့်ပြီး ပန်းချီအောင်သန်းညိုက ပြုံးပြုံးပြန်လေသည်။

"အများလူဆိုတာကတော့ဗျာ၊ ကိုယ်လူဖြစ်လာတာ ကိုယ့်အတွက် မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်မိသားစုအတွက်လည်း မဟုတ်ဘူး။ အများအတွက် လူဖြစ်လာတာလို့ ခံယူတဲ့သူပေါ့။ ကိုယ့်ရဲ့လုပ်ရပ်ဟာ အများကောင်းကျိုးကို ဖြစ်စေတယ်ဆိုရင် ဒီလိုလူကိုအများလူလို့ ခေါ်ရမှာပဲ။ အများလူဆိုတာကမှ တကယ့်လူဗျ။ အများအကျိုးကို ဆောင်ရွက်လိုက်တာနဲ့ အဲဒီအများအကျိုးထဲမှာ ကိုယ့်အကျိုးက အနည်းနဲ့အများဆိုသလို ပါလာစမြဲပဲ။

ဥပမာဗျာ၊ ပန်းပင်လေးတွေကို ရေလောင်းတယ်။ ပွင့်လာတဲ့ပန်းကို ဘုရားမှာလှူတယ်။ ပန်းရဲ့ရနံ့၊ ပန်းရဲ့အဆင်းကြောင့် ရေလောင်းပျိုးထောင်ပေးသူရဲ့ ရင်ထဲမှာ ပီတိတွေ၊ ကြည်နူးမှုတွေ ဦးစွာခံစားရတယ်။ ဒါ့ကြောင့် အများအကျိုးကို ကြည်ခြင်းဆိုတာ 'ကျွဲကူးရေပါ' ဆိုသလို ကိုယ့်အတွက် ပီတိတွေ၊ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေ၊ ရလဒ်တွေ ပါစမြဲပဲ။ ဒါကြောင့် အများလူဆိုတာကမှ 'တကယ့်လူ' 'ထာဝရလူ' ဗျ"

ကျွန်တော်တို့အားလုံး လေအဝှေ့မှာ ကြွေလွင့်သွားတဲ့ သစ်ရွက်ခြောက်တွေကို ငြိုင်တူ ကြည့်လိုက်မိကြသည်။ ပန်းချီအောင်သန်းညိုက ပြောသည်။

"သစ်ပင်တွေဟာ အရွက်ပဲကြွေကြွေ၊ အကိုင်းပဲခုတ်ခုတ်၊ သူတို့အနားက သစ်ပင်တွေကိုလှဲလှဲ ဘာမှမခံစားကြဘူးနော်။ ဩော် . . . သူတို့က သစ်ပင်တွေကိုး"

ကျွန်တော်တို့ကတော့ . . .

ဦးဘုန်း(ဓာတု)

မန္တလေး

တွေးကြ ရေးကြ ဒါယရီ

❉ သူငယ်ချင်း‌‌... အနာဂတ်ဆိုတာ ကံဇာတ်ဆရာရဲ့လက်ထဲမှာဆိုပေမဲ့ မိမိစိတ်ကြိုက် ပုံဖော်ထုဆစ်ခွင့်ရှိပါတယ်။

~ မောင်ဝင်းချို(မှူလတန်းပြ)

❉ သူငယ်ချင်း အပြောဆိုတာအရှုပ်၊ အလုပ်သည်သာ အဟုတ်ပါနော်။

~ မသက်မွန်ဦး(ခွဲ့နီး)

❉ လူမိုက်ကိုပေါင်းနေသမျှ ကောင်းကျိုးမရဘူး ဆိုးကျိုးပဲရမယ်။

~ မောင်မြင့်ဇော်(ဂွေးပင်)

❉ အောင်မြင်မှုရဖို့တစ်ခုတည်းသော လျှို့ဝှက်ချက်က ဘယ်တော့မှ အရှုံးမပေးဖို့ပဲသူငယ်ချင်း။

~ အလက်သလင်းလက်(တောင်းပြင်)

❉ မေတ္တာနဲ့ချည်တဲ့ချစ်ခြင်း ဘယ်တော့မှမအိုမင်းပါဘူး။

~ ဆုရတနာ(သရက်)

❉ လူတစ်ယောက်ကို အပြစ်မြင်တဲ့မျက်လုံးနဲ့ ကြည့်နေသမျှ သင့်ထံကနားလည်မှုဘယ်တော့မှရှိမလာ။

~ အပြုံးလေး

❉ အချစ်ဆိုတာ စကားလုံးတွေနှင့်အဓိပ္ပာယ်ဖော်ဆောင်ရုံနှင့်မပြည့်စုံတဲ့အရာတစ်ခု။

~ မေဇင်သော်(အင်းသာ)

❉ ကိုင်းပင်လိုထိတိုင်းရှုတဲ့သူမျိုး မဖြစ်ပါစေနှင့်။

~ ခွန်းနေဝါ (မြန်မာစာ)

❉ တစ်ခါလိမ်ဖူးရင် နောက်တစ်ကြိမ်လိမ်ဖို့လည်း လက်မတွန့်တော့ဘူး။

~ မိုးထက်ပိုင်

❉ တစ်နေ့မှာတစ်ခါလောက်တော့ စိတ်ကောင်းလေးတွေမွေးပေးပါ။

~ ဇင်မေ (ကြံခင်း)

❁ အခြားသူကို ဝေဖန်ချင်ဝေဖန်ပါ။ စိတ်နာအောင်တော့ မပြောပါနှင့်။

~ *တင်ဝင်းမြင့်မော် (ရမည်းသင်း)*

❁ မိမိရဲ့ချို့ယွင်းချက်တွေကိုကြည့်ပြီး အားငယ်စိတ်မမွေးပါနှင့်။ အဲဒီချို့ယွင်းချက်တွေကနေ အားသာချက်တွေ ရှာဖွေပြီးအောင်မြင်အောင် ကြိုးစားပါ။

~ *နွေမိုးဆောင်း*

❁ ဘဝရဲ့ပစ်မှတ်ကိုမြင်အောင်ကြည့်ပါ။ ကိုယ်မမြင်နိုင်တဲ့ပစ်မှတ်ကိုမှန်အောင် ပစ်နိုင်မှာမဟုတ်ဘူး။

~ *ဖင်းသူ* ***(Y.I.O.E)***

❁ လူမှာအသိအမှတ်ပြုခံချင်တဲ့ စိတ်ရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီစိတ်ကြောင့် မဟုတ်တာတော့ မလုပ်မိပါစေနှင့်။

~ *အောင်နိုင်ဝင်း*

❁ သစ္စာရှိသူကိုရဖို့ မကြိုးစားချင်ပါနဲ့။ သစ္စာရှိသူတစ်ယောက်အဖြစ်သာ ရှင်သန်ပါလေ။

~ *စည်သူအောင်* ***(M.A.E.U)***

❁ လောဘနှင့်တွေ့လျှင် တရားပါမေ့တတ်သည်။

~ *နန်းနန်း(သာစည်)*

❁ တစ်ခုခုကိုစွဲလမ်းလွန်းရင် စိတ်သောကကြီးကြီး ခံစားရလိမ့်မယ်။

~ *သူသူ*

❁ တစ်ဖက်သတ်အချစ်က ဝဋ်ကြွေးတစ်ခုကိုခံစားနေရသလိုပါပဲဗျာ။

~ *ဇော်ဖင်းထိုက်(မကွေး)*

❁ သူငယ်ချင်း.. လက်တွေ့မပါရင် မည်သည့်စိတ်ကူးမှ အကောင်အထည်ပေါ်လာမည်မဟုတ်ပါ။

~ *ကိုကိုနိုင် (ဖရုံချောင်း)*

❁ မှားတတ်တာက လူ့သဘာဝ၊ မှားလွန်းတာကညံ့ဖျင်းလို့။ မှားပြီးမပြင်ရင်တော့ ဘယ်တော့မှ လူကောင်းလူတော်ဖြစ်မလာပါ။

~ *မေလဖင်းငယ်*

ကမ္ဘာကျော် စာဆိုတော်ကြီး

ဝီလျံ ဝပ်ဇဝပ်

WILLIAM WADSWORTH

BORN IN 1770 AND DIED IN 23-APRIL 1850

English Poet ;

the well-known poet in English literature

မောင်သိန်းလွင်

ဝီလျံဝပ်ဇဝပ်ကို ၁၇၇၀ပြည့်နှစ်၊ ဧပြီလ(၇)ရက်၊ အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ ကမ်ဘာလန်(Cumber Land) တောင်တန်းဒေသ၊ ကော့ကားမောက် (Cocker mouth) မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပါတယ်။ **ဂျွန်ဝပ်ဇဝပ်** နဲ့ အန်းကွပ်ဆန်(Ann Cookson)တို့ရဲ့သားသမီးငါးယောက်အနက် ဒုတိယမြောက်သားဖြစ်ပါတယ်။

ဝပ်ဇဝပ်ဟာအင်္ဂလိပ်စာပေ သမိုင်းမှာ ထင်ရှားကျော်ကြားတဲ့ ကဗျာစာဆို

တော်တစ်ဦးဖြစ်တယ်။ **ဂျွန်မီလတန်(JohnMilton)**ရဲ့ နောက်ပိုင်းမှာ ထွက်ပေါ်လာတဲ့ ကဗျာစာဆိုတွေ အနက် အထူးချွန်ဆုံး၊ အပြောင်မြောက်ဆုံး၊ စာဆိုတစ်ယောက်ဖြစ်တယ်လို့ ဂုဏ်ပြု ချီးကျူးခြင်းခံရသူလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဝပ်ဇဝပ် ဟာသဘာဝအလှကို မြတ်နိုးသူဖြစ်တယ်။ သဘာဝအလှကို သူ့ရဲ့ပင်ကိုစိတ်ကူးဉာဏ်နဲ့ပေါင်းစပ်ပြီး ထူးထူးခြားခြား၊ ဆန်းဆန်းကြယ်ကြယ် တန်ဆာဆင်ပြီး သီကုံးရေးဖွဲ့နိုင်စွမ်းရှိသူ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အင်္ဂလိပ်စာပေလောကမှာ ဘဝအကောင်းမြင်ဝါဒကို စတင်ထုတ်ဖော်ရေးဖွဲ့တဲ့စာဆိုတစ်ဦး အဖြစ် တင်စားပြောဆိုကြတယ်။

ဝပ်ဇဝပ် ဟာငယ်စဉ်ကလေး ဘဝကတည်းက သူနေထိုင်ရာပတ်ဝန်းကျင်ရှိ သဘာဝအလှတွေ၊ တောရွာမလေ့တွေကို ချစ်ခင်မြတ်နိုးခဲ့သူဖြစ်တယ်။ သူနေထိုင်ခဲ့တဲ့နေရာကလည်း အင်္ဂလန်ပြည် အနောက်မြောက်ပိုင်း အလွန်တရာရှုခင်းသာတဲ့အိုင်ဒေသ(Lake District) မှာ ဖြစ်တယ်။ **ဝပ်ဇဝပ်** ရဲ့ဖခင်ဟာ ဗြိတိသျှ မှူးမတ်(James Lowther)(1st Earl of Lonsdale)ရဲ့ ကိုယ်စားလှယ်ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် အမတ်ကြီးရဲ့ အဆက်အနွယ်ကြောင့် သူနေထိုင်တဲ့မြို့က မြို့ငယ်လေး ဖြစ်ပေမယ့် ကြီးမားကျယ်ဝန်းတဲ့ အိမ်ကြီး အိမ်ကောင်းတစ်ဆောင်မှာ နေထိုင်ရတယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူဟာ အလုပ်ကိစ္စနဲ့ အမြဲတမ်းခရီးသွားနေရသူဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့်**ဝပ်ဇဝပ်**နဲ့ သူ့ရဲ့ညီအစ်ကို၊ မောင်နှမတွေဟာ ဖခင်ဖြစ်သူနဲ့အတူမနေ ရတာများတယ်။ ဒါပေမဲ့ **ဝပ်ဇဝပ်**ကိုတော့ ကဗျာလင်္ကာတွေ၊ ဂန္ထဝင်စာပေတွေ ဖတ်ဖို့လေ့လာဖို့ အထူးအားပေးခဲ့တယ်။ ဖခင်ဖြစ်သူရဲ့ စာကြည့်တိုက်ကိုလည်း သုံးခွင့်ပြုတယ်။ **မီလတန်(Milton)**၊ **ရှိတ်စပီးယား(Shakespeare)**နဲ့ **စပင်ဆာ(Spenser)** တို့ရဲ့စာတွေကို အထူးပြု လေ့လာစေတယ်။

ဝပ်ဇဝပ် ကို စာဖတ်တတ်အောင် သင်ပေးသူကတော့ သူ့မိခင်ကိုယ်တိုင်ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တော့ Cocker-mouthမှာရှိတဲ့ ကျောင်းလေးတစ်ကျောင်းကို ပို့ပေးတယ်။ အဲဒီနောက် အထက်တန်းစားမိသားစုတွေရဲ့ သားသမီးတွေအတွက် ဖွင့်ထားတဲ့ Penrith ရှိ ကျောင်းတစ်ကျောင်းသို့ ပြောင်းရွှေ့သင်ကြားရတယ်။ အဲဒီကျောင်းမှာ ပညာသင်ကြားနေရင်း နောင်မှာ သူ့ဇနီးဖြစ်လာမယ့် **မေရီ**(Mary)နဲ့တွေ့ဆုံခဲ့တာဖြစ်တယ်။

၁၇၇၈ခုနှစ်မှာ သူ့မိခင်သေဆုံးတော့ **ဝပ်ဇဝပ်** ရဲ့ ဖခင်ဖြစ်သူက သူ့ကို Lancashire (ယခု Cumbria) ရှိ Hawkshead Grammar School သို့ ပို့ပြီးပညာသင်ယူစေတယ်။

၁၇၈၇ခုနှစ်က The European မဂ္ဂဇင်းမှာ သူ့ရဲ့၁၄ကြောင်းစပ်ဆွဲနှိန်းနက် ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို စတင်ဖော်ပြခြင်းခံရ

တယ်။ သူ့ရဲ့ ပုံနှိပ်ဖော်ပြခြင်းခံရတဲ့ ပထမဦးဆုံးကဗျာပါပဲ။ ဒါကြောင့် **ဝပ်ဇဝပ်** ဟာ ၁၇၈၇ခုနှစ်မှာ စာပေနယ်သို့ စတင်ဝင်ရောက်ခဲ့တယ်လို့ ဆိုရမှာဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာပဲ ကိန်းဘရစ်ချ်တက္ကသိုလ်၊ စိန့်ဂျွန်းကောလိပ်(St John's College, Cambridge)မှာ ပညာသင်ကြားခဲ့တယ်။ ၁၇၉၁ခုနှစ်မှာ တက္ကသိုလ်ကနေ ဝိဇ္ဇာဘွဲ့(B.A Degree)ရရှိခဲ့တယ်။

ဝပ်ဇဝပ်ဟာ ကျောင်းအားလပ်ချိန်တွေမှာ ပြင်သစ်နိုင်ငံ၊ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံနဲ့ အီတလီနိုင်ငံတွေကို သွားရောက်လည်ပတ်လေ့ရှိတယ်။ Alps တောင်တန်းကိုလည်း သွားရောက်ခဲ့တယ်။ ရောက်တဲ့နေရာတိုင်းမှာ သဘာဝအလှကိုခံစားတယ်။ လေ့လာတယ်။ ၁၇၉၁ခု၊ နိုဝင်ဘာလမှာ ပြင်သစ်ပြည်သို့ ဒုတိယအကြိမ်သွားရောက်ခဲ့တယ်။ ပြင်သစ်လူမျိုးတွေရဲ့ တော်လှန်ရေးစိတ်ဓာတ်ပြင်းထန်တက်ကြွမှုကို တွေ့ရှိခံစားရတယ်။ ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးသမားတွေရဲ့ နိုင်ငံရေးသဘောတရားတွေကို သူကနှစ်သက်မိတယ်။ စိတ်ရောကိုယ်ပါထောက်ခံအားပေးဖို့ ကြံစည်ခဲ့ပေမယ့် သူ့မိဘတွေက သဘောမတူလို့ အင်္ဂလန်ပြည်သို့ပြန်ခဲ့ရတယ်။

အဲဒီလိုပြင်သစ်မှာရှိနေတုန်း Annette Vallon ဆိုသူ ပြင်သစ်အမျိုးသမီးတစ်ယောက်နဲ့ တွေ့ဆုံချစ်ကျွမ်းဝင်ခဲ့ကြတယ်။ ၁၇၉၂ခုနှစ်မှာ သမီးလေး Caroline ကို မွေးဖွားခဲ့တယ်။ စီးပွားရေးအခြေအနေ၊ နိုင်ငံရေးအခြေအနေတွေ

THE PRELUDE

Or, I GET SMARTER:

A POEM ABOUT ME

by William Wordsworth

VOLUME 1

Of Fourteen

as Translated Into

Even More Boring And Trite by

Fast Sedan Nellson,

GREATEST TRANSLATOR in ALL EUROPE!

THE PRELUDE

Or, I GET SMARTER:

A POEM ABOUT ME

by William Wordsworth

VOLUME II

Of Fourteen

as Translated Into

Even-More-Boring-And-Trite by

Fast Sedan Nellson,

MOST MAGNIFICENT TRANSLATOR IN THE WESTERN WORLD!

ကြောင့် လက်တော့မထပ်ဖြစ်ခဲ့ပါဘူး။ သမီးလေးနဲ့သမီးရဲ့ မိခင်ဖြစ်သူကိုတော့ အတတ်နိုင်ဆုံး ထောက်ပံ့ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ ပြင်သစ်တော်လှန်ရေးဖြစ်နေချိန်၊ အင်္ဂလန်နဲ့ ပြင်သစ်ကလည်း စစ်ရေးတင်းမာနေချိန်ဆိုတော့ နှစ်အနည်းငယ်ကြာအောင် သမီးလေးနဲ့ မတွေ့နိုင်ခဲ့ရှာပါဘူး။ အခြေအနေတွေ ငြိမ်းချမ်းမှ ပြင်သစ်ပြည်ကို ပြန်သွားနိုင်ခဲ့တယ်။ ကိုးနှစ်အရွယ်ရောက်ရှိနေပြီဖြစ်တဲ့ သမီးလေးနဲ့တွေ့ဆုံခဲ့တယ်။ ပင်လယ်ကမ်းနားမှာ လမ်းလျှောက်ရင်းကြည်နူးခဲ့ရတယ်။ အဲဒါတွေကို အမှတ်တရအဖြစ်နဲ့ "It is a beauteous evening, calm and free" ဆိုတဲ့ဆွန်းနက်ကဗျာတစ်ပုဒ်ကို ရေးဖွဲ့ခဲ့တယ်။

ဝပ်ဇဝပ်ဟာ ၁၇၉၅ခုနှစ်မှာ Raisley Calvert ဆီကနေ အမွေတစ်ရပ်ကို ဆက်ခံရရှိတယ်။ ကဗျာဆရာတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ ရပ်တည်နိုင်အောင် အထောက်အကူရခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနှစ်မှာပဲ ကဗျာစာဆို **ဆင်မြူရယ်တေလာကိုးလားရစ်ချ်** (Samuel Taylor Coleridge) နဲ့မိတ်ဆွေဖြစ်ပြီး ရင်းနှီးခင်မင်ကြတယ်။ နောက်ပိုင်းမှာ ရင်းနှီးသည်ထက်ရင်းနှီးလာပြီးသူနဲ့နီးနီးကပ်ကပ်နေထိုင်နိုင်ဖို့ ဆန်းမားဆက်ရှိုင်းယားနယ်အယ်လ်ဖောက်စတန် (Alfoxton House, Somerset) မြို့ကို**ဝပ်ဇဝပ်**က ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်တယ်။ Nether Stowey မှာရှိတဲ့ ကိုးလားရစ်ချ်ရဲ့အိမ်နဲ့မိုင် အနည်းငယ်ပဲဝေးတဲ့နေရာသို့ ပြောင်းရွှေ့ခဲ့တာဖြစ်တယ်။ သူတို့နှစ်ဦးဟာ အတူတကွသွားလာနေထိုင်ရင်း ၁၇၉၈ခုနှစ်မှာ လစ်ရစ်ကယ်ဘဲလက်စ် (Lyrical Ballads) ခေါ် ကဗျာပဒေသာစာစောင်ကို နှစ်ဦးပေါင်းပြီး ရေးသားထုတ်ဝေခဲ့ကြတယ်။ အဲဒီစာစောင်ထဲမှာ စာရေးသူအနေနဲ့ **ဝပ်ဇဝပ်**ရဲ့ အမည်ရော **ကိုးလားရစ်ချ်**ရဲ့ အမည်ရောနာမည်နှစ်ခုလုံးကို ဖော်ပြမထားပါဘူး။ အဲဒီစာစောင်ထဲမှာ **ကိုးလားရစ်ချ်** ရဲ့ **"ရှေးသင်္ဘောသား"** (The Rime of the Ancient Mariner) ကဗျာနဲ့ **ဝပ်ဇဝပ်**ရဲ့ **"တင်တန်းအဘေး"** (Tintern Abbey) ကဗျာတွေဟာ စိတ်ကူးဆန်းကြယ်တဲ့ သဘာဝကဗျာလက်ရာကောင်းတွေဖြစ်ပါတယ်။

၁၇၉၅ နဲ့ ၉၇ခုနှစ်ကြားမှာ **ဝပ်ဇဝပ်**က The Borderers ပြဇာတ်ကဗျာရှည်ကြီး (verse tragedy)ကို ရေးဖွဲ့သီကုံးခဲ့တယ်။ အဲဒီပြဇာတ်ကို စင်တင်ကပြနိုင်ဖို့ ၁၇၉၇၊ နိုဝင်ဘာလမှာ ကြိုးစားခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ကန့်ကွက်မှုတွေရှိတာကြောင့် မအောင်မြင်ခဲ့ပါဘူး။ ၁၈၄၂ခုနှစ်ရောက်တော့မှ အဲဒီပြဇာတ်ကို ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ **ဝပ်ဇဝပ်**က အင်္ဂလန်နိုင်ငံ၊ မြောက်ပိုင်းအိုင်ဒေသ (Lake District)ရှိ ဂရပ်(စ)မီယာ (Grasmere)မြို့သို့ ပြောင်းရွှေ့နေထိုင်

တယ်။ ၁၈၀၂ခုနှစ်မှာ **မေရီဟတ်ချင်ဆန်** (Mary Hutchinson) ဆိုသူအမျိုးသမီးနဲ့ အိမ်ထောင် ပြုတယ်။ အဲဒီနောက်ပိုင်းမှာ ကဗျာပုဒ်ရေပေါင်း မြောက်မြားစွာကို ရေးဖွဲ့စပ်ဆိုခဲ့တယ်။ အဲဒီခေတ်အဲဒီအခါက ကဗျာစာဆို တွေဟာ ခက်ခဲနက်နဲတဲ့ ကဗျာတွေကိုသာ ရေးသားဖွဲ့ဆိုလေ့ရှိတယ်။ **ဝပ်ဇဝပ်** ကတော့အဲဒီအစဉ်အလာကို သွေဖည်ပြီး ရိုးရှင်းတဲ့ကဗျာတွေကိုသာ ရေးဖွဲ့တယ်။ ဒါကြောင့်သူဟာ ပြင်းပြင်းထန်ထန် ဝေဖန်ခြင်းခံရတယ်။ ဒါပေမဲ့ **ဝပ်ဇဝပ်** ကတော့ သူ့ရဲ့ရေးဖွဲ့ဟန်ကို မစွန့်လွှတ်ခဲ့ပါဘူး။

ဝပ်ဇဝပ်က "The Prelude" ဆိုတဲ့ကဗျာရှည်ကြီး တစ်ပုဒ်ကိုရေးဖွဲ့ခဲ့တယ်။ အဲဒီကဗျာထဲမှာ သူရဲ့ငယ်စဉ်ဘဝအကြောင်းကို ဖော်ပြထားတယ်။ အဲဒီကဗျာကြောင့်စာပေလောကမှာလည်း ပိုမိုအောင်မြင်ကျော်ကြား လူသိများလာတယ်။

၁၈၄၃ ခုနှစ်မှာ ဘုရင့်စာဆိုတော် **ရောဘတ်ဆောက်သီ (**Robert Sou they**)** ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်တဲ့အခါ **ဝပ်ဇဝပ်** ကိုဘုရင့်တော်ဝင်စာဆိုတော် (Britain's Poet Laureate) ဘွဲ့ဖြင့်ချီးမြှင့်မြှောက်စားခြင်းခံခဲ့ရတယ်။

ဆင်မြူရယ်တေလာကိုးလားရစ်ချ်၊ ရောဘတ်ဆောက်သီနဲ့ ဝီလျံဝပ်ဇဝပ်တို့ဟာ အိုင်ဒေသမှာ နေထိုင်ကြတဲ့အတွက်သူတို့ကို "**အိုင်ဒေသကဗျာဆရာများ**" ဆိုပြီး အင်္ဂလိပ်စာပေသမိုင်းမှာ ဂုဏ်ပြုရေးသား မှတ်တမ်းတင်ခံကြရတယ်။ ဆင်မြူရယ်တေလာကိုးလားရစ်ချ်နဲ့ ဝီလျံဝပ်ဇဝပ်တို့ကို (the Romantic Age in English Literature ကို စတင်ခဲ့သူများအဖြစ်လည်း မော်ကွန်းတင်ခြင်းခံကြရပါတယ်။

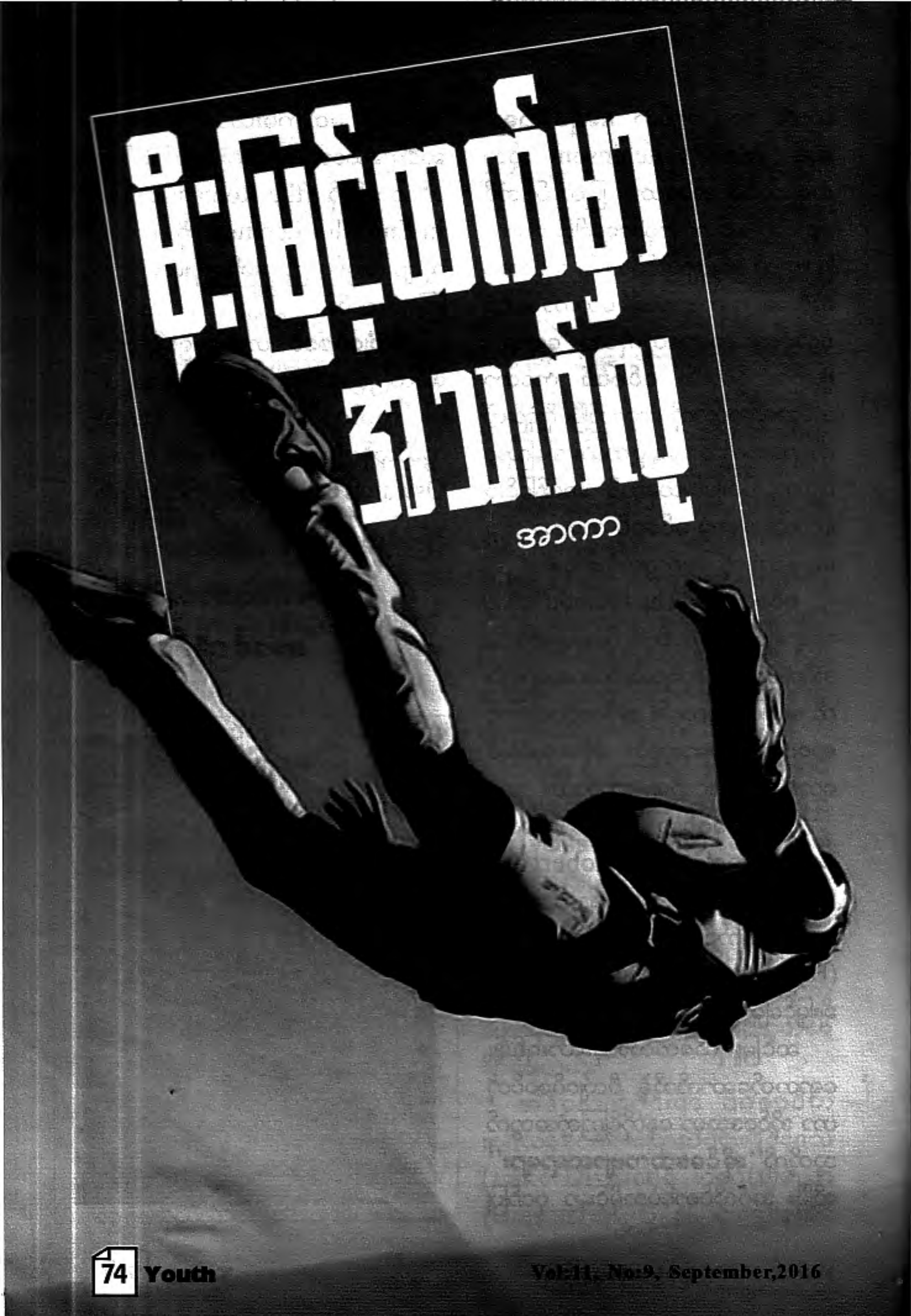
ဝီလျံဝပ်ဇဝပ် ဟာ ၁၈၅၀ပြည့်နှစ် ဧပြီလ(၂၃)ရက်နေ့ အသက်(၈၀)အရွယ်မှာ ကွယ်လွန်အနိစ္စရောက်ခဲ့ပါတယ်။ ကွယ်လွန်တဲ့အခါ Grasmere ရှိ St. Oswald's Church မှာဂုဏ်ပြုသင်္ဂြိုဟ်ခဲ့ကြပါတယ်။

ချစ်ခင်လေးစားလျက်

မောင်သိန်းလွင်

မိုးပြင်ထက်မှာ ဒွသက်လု

အာကာ



ထိုနေ့က ဒါတိုင်းမနက်ခင်း မှာမှာထိုင်း ကျုံးပါလေကျော့လေဆီ သို့ ကျွန်တော် မနက် (၇း၃၀) နာရီတွင်ရောက်ရှိခဲ့သည်။ ဆရာ မပါဘဲ တစ်ယောက်ချင်းခုန်မည့် သူများကိုသင်ပြပေးရင်း ဆရာနှင့် အတူ ဆိုင်းကြိုးတွဲကာ ခုန်မည့် သင်တန်းသားအတွက် ပြင်ဆင် ရင်းအလုပ်များနေခဲ့သည်။ ထို နေ့က အလွတ်ခုန်မည့်သင်တန်း သား (၄၀)ယောက်ရှိသည်။ ထို့ ကြောင့် ခရစ်(စ)တိုဖာကျူးကို ကျွန် တော် သိပ်သတိမထားမိခဲ့။ ဤအဆင့်ရောက်လာသည့်အထိ အခြား သင်တန်းနည်းပြဆရာ တစ်ယောက်က သူနဲ့အတူခုန်ခဲ့ ခြင်းဖြစ်ပြီး ယခု ကျွန်တော်သူနှင့် ပထမဆုံးတွဲခုန်ခြင်းဖြစ်သည်။

တစ်နေ့တည်း (၃) ကြိမ်ခုန် ခွင့်ရသည့်အထိ ခရစ်(စ)တိုဖာ ကံကောင်းခဲ့သည်။ ဖရီးဖောခုန် ဆင်းမှုတစ်ချိန်နှင့်တစ်ချိန် ရက် များခြားသွားလျှင် သင်တန်းသား များ စိတ်ဖိစီးမှုပိုခံစားရနိုင်သည်။

တစ်နေ့တည်းတွင် ခုန် သည့်အကြိမ်များလေ ခုန်ရလွယ် လေဟု ကျွန်တော်ယူဆသည်။ တစ်ရက်တာအတွင်း သင်ယူ တတ်မြောက်မှုများတိုးလာသဖြင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ယုံကြည်မှုပိုမိုတိုး ပွားလာနိုင်ခြင်းကြောင့် ဖြစ်သည်။

ကျွန်တော့်ကို ဖင်ဘာဘွေနိုင်ငံမှာ မွေးဖွားပြီး နမီဘီးယားနိုင်ငံတွင်ကြီးပြင်း ခဲ့သည်။ ကျွန်တော့်မိဘများက ပျံသန်း ရေးကလပ်တစ်ခုကိုပိုင်ဆိုင်ထားပြီး အဖေ ၏အချစ်ဆုံးသူငယ်ချင်းက စကိုင်းဒိုင်ဗင် နည်းပြတစ်ဦးဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်၏ က လေးဘဝတစ်လျှောက်လုံးတွင် ကျွန်တော့် ထက်ကြီးသော သင်တန်းသားကောင် လေးများနှင့် ပျံသန်းရေးထွက်လျှင် ထွက်၊ မထွက်လျှင်လည်း သူတို့၏ လေထီးများ ကို ကူခေါက်ခြင်း၊ သူတို့ခုန်တာကိုကြည့် ခြင်းဖြင့်အချိန်ကုန်လွန်ခဲ့သည်။ ကျွန် တော် အသက်ငါးနှစ်သားအရွယ်မှစပြီး ဖရီးဖောခုန်ချင်နေခဲ့သော်လည်း အသက် (၁၅)နှစ်အရွယ်ကျမှ လေထီးခုန်ခွင့်ရခဲ့ သည်။

ကျွန်တော် ဖရီးဖော (စကိုင်းဒိုင်ဗင်) ခုန်လာသည်မှာ (၂၅)နှစ်ရှိပြီဖြစ်သော် လည်း ယနေ့ထိငြီးငွေ့ခြင်းမရှိဘဲ မြတ်နိုး နှစ်သက်ဆဲဖြစ်သည်။ ဤကစားနည်း ကား အင်နှင့်အားနှင့်တက်တက်ကြွကြွ ကစားရသော၊ စိန်ခေါ်မှုများစွာရှိသော ကစားနည်းဖြစ်၏။ ယနေ့ထိ နေ့တိုင်းလို လိုပင် အတွေ့အကြုံသစ်များရနေဆဲပင် ဖြစ်သည်။

ဖရီးဖောသင်တန်း အစီအစဉ်အရ ခရစ်(စ)တိုဖာသည်အဆင့်ငါးကိုကျွန်တော် နှင့်အတူ ခုန်ရမည်ဖြစ်၏။ သူ၏မှတ်တမ်း စာအုပ်အရ သူသည်ဤအဆင့်ထိကောင်း

မှာ ခုန်နိုင်ခဲ့သူဖြစ်၏။ တစ်ခါခုန်လိုက်တိုင်း အတွေ့အကြုံသစ်များရရှိကာ တစ်ကြိမ် ထက်တစ်ကြိမ် ပိုမိုကျွမ်းကျင်လာရသည်။ အဆင့်ငါးကား ပထမဆုံးအကြိမ် တစ်ဦးတည်းခုန်သည့် အဆင့်ဖြစ်၏။ ဤအဆင့်တွင် ခုန်သူသည် လှည့်ခြင်း၊ လိမ့်ခြင်း၊ ရှေ့ကျွမ်းထိုးခြင်းစသည်တို့ကို ပြုလုပ်ရမည်ဖြစ်သည်။ နည်းပြဖြစ်သူက သင်တန်းသားနောက်မှလိုက်ကာ လက်ဟန်ခြေဟန်ဖြင့်ဘာလုပ်ရမည်ကို ပြောပြပေးရသည်။ သင်တန်းသား၏လက်ကောက်ဝတ်ကိုခေါက်၍ အမြင့်ပြမီတာကိုကြည့်ရန်သတိပေးရခြင်းမျိုးဖြစ်သည်။ ဖရီးဖောခုန်နေစဉ်အတွင်းမှာလည်း ဦးထုပ်တွင်တပ်ထားသောကင်မရာဖြင့် သင်တန်းသား၏လှုပ်ရှားမှုအားလုံးကို ရိုက်ကူးထားရသည်။ မြေပြင်ပေါ်ပြန်ရောက်ပြီး ပြန်လည်သုံးသပ်ဆွေးနွေးရာတွင် သူတို့ဘယ်နေရာတွင် မှားသည်ကိုသိမြင် ပြုပြင်နိုင်အောင် ရိုက်ကူးထားသောဗီဒီယိုကို ပြသရန်ဖြစ်သည်။ အချိန်က မွန်းတိမ်းပြီးစဖြစ်၍ ရာသီဥတုကကြည်လင်သာယာပြီး လေပြည်ကလေးများတိုက်ခတ်နေ၏။ စကိုင်းဒိုင်ဗင်လုပ်ရန် အကောင်းဆုံးအခြေအနေဖြစ်သည်။ အလွယ်တကူပဲခုန်လို့ပြီးသွားမှာပါဟု ကျွန်တော်တွေးလိုက်မိသည်။

ခရစ်(စ)တိုဖာက လေယာဉ်ထဲမှ စနစ်တကျ ခုန်ထွက်လိုက်သည်။ သို့သော်သူက အရှိန်လွန်ပြီးလည်နေသဖြင့် စက္ကန့်ပိုင်းလောက် တည်တည်ငြိမ်ငြိမ်မရှိဘဲဖြစ်သွားသည်။ သူက လျင်မြန်စွာပင် နောက်ကိုလှန်ပြီး ပြန်တည်ငြိမ်သွားအောင် သူ့ဘာသာထိန်းလိုက်သည်။ သူကောင်းစွာလုပ်နိုင်ခဲ့သည်။ သူက ပြန်ငြိမ်ပြီး မှောက်လျက်သားအနေအထားသို့ ရောက်သွားသောအခါ ကျွန်တော့်ဘက်သို့ မျက်နှာချင်းဆိုင်အောင်လှည့်လိုက်ပြီး ကျွန်တော်အချက်ပြမှာကိုစောင့်နေလိုက်သည်။ သူက ဘယ်ဘက်သို့လှည့်လိုက်ရာမှ မြန်းစားကြီးရပ်ဆိုင်းသွား၏။

"မင်းဘာလုပ်နေတာလဲ" ဟုကျွန်တော်စဉ်းစားလိုက်သည်။ ကျွန်တော်တို့သည်မြေပြင် အထက် ပေ(၉၀၀၀)မှာ ဖြစ်သည်။ ခရစ်(စ)တိုဖာကရှေ့သို့ထိုးစိုက်ပြီး ဒူးများက အပေါ်ထောင်

တက်လာ၏။ သူကနောက်ပြန်လှန်ပြီး မှောက်လျက်ပြန်ဖြစ်ဖို့ ကြိုးစားလိုက်သည်။ တစ်ခါတစ်ရံ သင်တန်းသားများသည် လိုတာထက်ပို၍အာရုံစိုက်မိသဖြင့် ဦးစိုက်ကျွမ်းပြန်ဖြစ်ကာ ဂျင်လိုလည်နေတာတွေ့ရတတ်သည်။ ခရစ်စတိုဖာသည် ဘေးဘယ်ညာ လှည့်သောနည်းစနစ်ကို နားလည်မှုလွဲနေတာပဲ ဖြစ်မည်ဟု ကျွန်တော် ထင်လိုက်သည်။

သူဘယ်လိုဖြစ်သွားရသည်ကိုကျွန်တော်မသိ။ သူလှုပ်ရှားမှုက ဖြုန်းစားကြီးရပ်သွားလိမ့်မည်ဟု တစ်ခါမှမတွေးမိ။

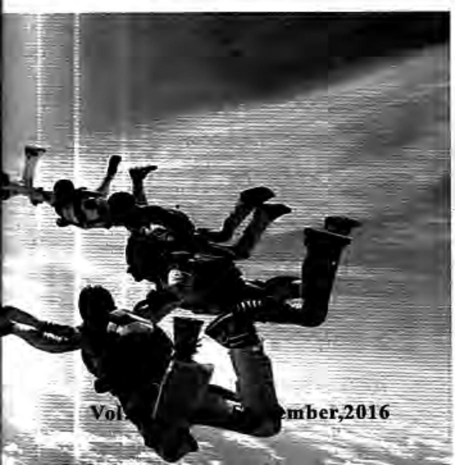
''လုပ်ပါ ခရစ်(စ)တိုဖာ။ ပုံမှန်ဖြစ်အောင် ပြန်လုပ် ပြန်လုပ်၊ ကျွန်တော့်နူတ်က ရေရွတ်နေမိသည်။ သူမှောက်လျက်အနေအထားပြန်ရောက်လာမည့်အချိန်

> **ခရစ်စတိုဖာက လုံးဝသတိလက်လွတ်ဖြစ်နေပြီး မြေပြင်ကိုမျက်နှာမူလျက်ပြန်ဖြစ်အောင် သူဘာမှမလုပ်နိုင်တော့။ ကျွန်တော်တို့သည် မြေပြင်နှင့်ပေငါးထောင်သာကွာဝေးတော့သည်။ သူ့ဆီကိုရောက်အောင်သွားကာ လေထီးဖွင့်ပေးဖို့ လိုနေပြီ။**

ကို ကျွန်တော်စောင့်နေခဲ့ရသည်။ သူကပုံမှန်ပြန်ဖြစ်အောင် ဘာမျှမလုပ်နိုင်ခဲ့။

နောက်စက္ကန့် (၃၀)လောက်ဆိုလျှင် ခရစ်(စ)တိုဖာအောက်ကို ကျနေသည့်အရှိန်မှာ တစ်နာရီကို ကီလိုမီတာ (၂၀၀) နှုန်းအထိ ဖြစ်လာတော့မည်။

သူရှိရာဆီသို့ ကျွန်တော်ထိုးဆင်းလိုက်သည်။ သို့သော် ကျွန်တော်၏အရှိန်က မြန်လွန်းနေသည်။ သူ့အပေါ်တည့်တည့်ဆီရောက်သွားမှာကို ကျွန်တော်စိုးရိမ်လာ၏။ သူကအထိန်းကြိုးကိုဆွဲချင်ဆွဲလိုက်နိုင်သည်။ ထိုသို့ဆွဲလိုက်လျှင် လေထီးကပွင့်လာပြီး ကျွန်တော်က လေထီးပေါ်သို့ ကျသွားလိမ့်မည်။ ဤသို့ဖြစ်ခဲ့လျှင် သူရောကျွန်တော်ပါ မြေပြင်ပေါ်သို့ လုံးထွေးကျသွားပြီး သေကြဖို့ပဲရှိသည်။ ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်က သူ၏နံဘေးဘက်သို့ ချဉ်းကပ်လိုက်ပြီး သူလေထဲမှာ ဘယ်လိုပျံနေသည်ကို စူးစမ်းကြည့်လိုက်



သည်။ သူ့ခန္ဓာကိုယ်က အောက်သို့ကျဆင်းမနေတော့ဘဲ ချာချာလည်ကာ ဟိုသည်လွှဲယမ်းလှုပ်ခါလျက်ရှိ၏။ ခေါင်းကအောက်ဘက်ရောက်ကာ စောက်ထိုးမိုးမျှော်ဖြစ်နေသည်။

ခရစ်(စ)တိုဖာကလုံးဝသတိလက်လွတ်ဖြစ်နေပြီး မြေပြင်ကို မျက်နှာမူလျက်ပြန်ဖြစ်အောင် သူဘာမှမလုပ်နိုင်တော့။ ကျွန်တော်တို့သည် မြေပြင်နှင့်ပေငါးထောင်သာကွာဝေးတော့သည်။ သူ့ဆီကိုရောက်အောင်သွားကာ လေထီးဖွင့်ပေးဖို့လိုနေပြီ။ ဖရီးဖောခုန် သင်တန်းသားများကို တစ်ဦးလျှင် အလိုအလျောက်ပွင့်သောလေထီး (၂) စင်းစီ တပ်ဆင်ပေးထားသည်။ ပထမလေထီးက မြေပြင်အထက်ပေ (၂၀၀၀) အမြင့်မရောက်မချင်း ပွင့်မည်မဟုတ်ပေ။ ထိုအချိန်ကျမှပွင့်လာသော်လည်း မြေပြင်ကိုအန္တရာယ်ကင်းကင်းနှင့် ဆင်းနိုင်တော့မည်မဟုတ်ပေ။ သစ်ပင်ပေါ်ကျသည်ဖြစ်စေ၊ မြစ်ထဲသို့ကျသွားသည်ဖြစ်စေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာတော့ ရမည်သာဖြစ်၏။ ထို့ကြောင့် ဒုတိယလေထီးကို မနှေးအမြန်ဖွင့်ပေးဖို့ လိုအပ်လာပြီဖြစ်သည်။

ကျွန်တော်က လက်နှစ်ဖက်ကို နောက်သို့ဆန့်တန်းလိုက်ပြီး ခေါင်းကို အနည်းငယ်မော့ကာ ထိုးဆင်းလိုက်သည်။ ဤပုံစံက ကိုယ်လိုရာသို့ ဦးတည်ထိုးဆင်းနိုင်သည့် ပျံသန်းမှုပုံစံဖြစ်သည်။ ဤနည်းဖြင့် ခရစ်(စ)တိုဖာရှိရာသို့ ဦးတည်ထိုးဆင်းလာနိုင်ခဲ့သည်။ ခေါင်းကိုအောက်စိုက်ကာ အရှိန်ကိုထပ်မြှင့်လိုက်သည်။ ခရစ်(စ)တိုဖာနှင့်နီးလာသောအခါ ခြေလက်များကိုဖြန့်ကာပြီး အရှိန်လျော့အောင် လုပ်လိုက်သည်။ ဤသို့ဖြင့် တစ်ဦးနှင့်တစ်ဦး ပေတစ်ထောင်အကွာအဝေးလောက် ရောက်လာပြီး စက္ကန့်ပိုင်းအတွင်း ပုံစံတကျ ချဉ်းကပ်နိုင်ပေလိမ့်မည်။

အမြင့်ပေ၄၅၀၀အရောက်တွင်ခရစ်(စ)တိုဖာကိုဖမ်းဆုပ်မိပြီး လက်တစ်ဖက်က သူ့ကိုယ်မှသိုင်းကြိုးကို လှမ်းဆွဲလိုက်သည်။ သူ့

ကိုလည်းတွန်းပြီးလိုမ့်လိုက်သည်။ သို့မှသာ လေထီးက လွတ်လွတ်လပ်လပ်ပွင့်နိုင်ပေလိမ့်မည်။ ထို့နောက် လက်ကိုင်ကို လှမ်းဆွဲပြီး လေထီးကိုဖွင့်လိုက်သည်။ ခရစ်(စ)တိုဖာတစ်ယောက် အတော်ဒုက္ခတွေ့ခဲ့ရသော်လည်း ယခုအခါ လေထီးပွင့်သွားပြီဖြစ်၍ အစစအရာရာ အဆင်ပြေသွားမည်ဟု ယုံကြည်မိသည်။

ကျွန်တော်က မြေပြင်သို့ ခရစ်(စ)တိုဖာထက် နှစ်မိနစ်ခန့်စော၍ရောက်သည်။ ကျွမ်းကျင်သော စကိုင်းဒိုင်ဗင်သမား တစ်ယောက်၏ လေထီးမှာသင်တန်းသားတို့အတွက်သုံးသော လေထီးအရွယ်၏ သုံးပုံတစ်ပုံခန့်သာရှိပြီး သူတို့ထက် နိမ့်သောနေရာရောက်မှ ပွင့်သည့်ပြင်လေထီးကို ကစားပေးသဖြင့် မြေပြင်သို့ အရောက်မြန်ခြင်းဖြစ်သည်။ အပေါ်မော့ကြည့်လိုက်သောအခါ ခရစ်(စ)တိုဖာကိုအစက်အပြောက်ကလေးတစ်ခုအရွယ်မျှသာ မြင်ရသည်။

ကျွန်တော်က လေထီးကို ပြန်လည်ထုပ်ပိုးပြီးနောက် မြေပြင်နည်းပြဆရာမ ဒွန်နာဆီ လျှောက်သွားလိုက်သည်။ သူ(မ)က ပေသုံးထောင်အမြင့်ရောက်မှ သတိပြန်ရလာသူ ခရစ်(စ)တိုဖာ ထံ ရေဒီယိုဖြင့်လှမ်းစကားပြောရင်း ညွှန်ကြားချက်များပေးနေသည်။ ''သူကနည်းနည်းလေး တုံ့ဆိုင်းပြီးသတိလစ်သွားတာဖြစ်မယ်။ သူကချာချာလည်နေခဲ့တာ'' ဟု ကျွန်တော်က ပြောပြဖြစ်သည်။

သူက သူ(မ)၏ညွှန်ကြားချက်များအတိုင်းလုပ်ဆောင်ရာမှာ အတန်ငယ်တုံ့ဆိုင်းနေသေးသော်လည်း ကောင်းမွန်စွာလုပ်ဆောင်ခဲ့ပြီး မြေပြင်သို့ကောင်းကောင်းမွန်မွန်ဆင်းသက်ခဲ့သည်။ သူ့ခြေထောက်များ မြေပြင်ကိုထိသည်အထိ စောင့်နေလိုက်ပြီးမှ သင်တန်းသားများကို ပြန်လည်သုံးသပ်ချက်များပြောကြားရာ လေယာဉ်ရုံဆီသို့ ဦးတည်လျှောက်လှမ်းလိုက်သည်။ နောက်တစ်ကြိမ်ခုန်ဖို့ အသင့်ပြင်လိုက်သည်။

ဒွန်နာက လေယာဉ်ရုံထဲသို့ ကျွန်ုပ်၏ နောက်ကလိုက်ဝင်လာပြီး ပြောလိုက်

သည်မှာ "သူကဝက်ရူးပြန်ပြီးတက်သွားတာတဲ့" ကျွန်တော် ယုံတောင်မယုံနိုင်ပါ။ ကျွန်တော့်အနေဖြင့် ဒါမျိုးကို ပထမဦးဆုံး ကြုံရခြင်းဖြစ်သည်။ ထို့နောက် ခရစ်(စ)တို ဖာဝင်လာသည်။ သူက ကျွန်တော့်ကို အားပါးတရ ပွေ့ဖက်လိုက်ပြီး "ကျေးဇူးအများကြီးတင်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အသက်ကို ခင်ဗျားကယ်တင်လိုက်တာပါ" ဟု ပြောလာသည်။

ကောင်းကင်ထက်မှာ ရှိနေစဉ် ကသာ သူသတိလစ်သွားတာကိုသိခဲ့လျှင် ကျွန်တော်စိတ်ကို ချုပ်တည်း၍ ယခုလို လုပ်နိုင်ပါ့မလားဆိုသည်ကို သံသယဖြစ်မိပါသည်။

ကျွန်တော်သည် တစ်နှစ်လျှင် ပျမ်းမျှအကြိမ် (၈၀၀)မှ (၁၀၀၀)ခန့်အထိ ဖရီးဖောခုန်ဆင်းလေ့ရှိသည်။ တစ်ခါတစ်ရံ တစ်နေ့တည်းမှာ (၁၂) ကြိမ် သို့မဟုတ် (၁၃) ကြိမ်မျှခုန်ရသည်။ နွေရာသီတွင် တစ်ပတ်လျှင် ခုနစ်ရက်လုံး အလုပ်လုပ်(ခုန်)သည်။ ဤအားကစားကို လုပ်ကိုင်နေသည့် ကာလတစ်လျှောက်လုံး လေထဲမှာ ဝက်ရူးပြန်ပြီးတက်တာကို မကြုံရတော့ပါ။ သို့ရာတွင် ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာတော့ ကြုံများကြုံရလေဦးမှာလားဟု တထင့်ထင့်ဖြစ်မိနေပါတော့သည်။

(နောက်လအနည်းငယ်ကြာသောအခါ ခရစ်စတိုဖာက နည်းပြဖြစ်သူ သူရှဲ(လ)ဒန်မက်(က)ဖာလိန်း၏ ဦးထုပ်ရှိ ကင်မရာဖြင့် ရိုက်ယူထားသော ဗီဒီယိုဖိုင်ကို You Tube တွင် တင်လိုက်သည်။ သည်းထိတ်ရင်ဖိုဖွယ်လမ်းဆန်ဆန် (၂)မိနစ်တာ ဗီဒီယိုဖိုင်ကို လူ (၁၇)သန်းကျော်က ကြည့်ရှုခဲ့ကြသည်။ များမကြာမီသူက ABC News သို့ သူသည် လွန်ခဲ့သောလေးနှစ်မှစ၍ ဝက်ရူးပြန်ကာတက်ခြင်း ပျောက် သွားခဲ့ကြောင်း၊ သို့ဖြစ်ရာ စကိုင်းဒိုင်ဗင် ကစားနိုင်လောက်အောင် ကျန်းမာသွားပြီဟု ယုံကြည်မိသည်ဟု ပြောပြခဲ့သည်။ သူ့ကိုကုသပေးနေသော ဆရာဝန်က စကိုင်းဒိုင်ဗင် သင်တန်းကျောင်းကို ထိုကိစ္စနှင့်ပတ်သက်၍ စာတစ်စောင်ပေးပို့ခဲ့သည်။ လွန်ခဲ့သောနှစ် ဒီဇင်ဘာလက ဩစတြေးလျအနောက်ပိုင်း The Royal Life saving society အဖွဲ့က နည်းပြ ရှယ်(လ)ဒန်အား သူ၏ရဲရင့်မှုအတွက် ရွှေကြက်ခြေဆုတံဆိပ်ကို ချီးမြှင့်ဂုဏ်ပြုခဲ့သည်။)

အာကာ

ရသပွင့်သစ် ကဗျာ

ဤကဏ္ဍတွင်ပါဝင်သော စာမူရှင်များအား မေတ္တာလက်ဆောင်စာအုပ် ချီးမြှင့်မည်ဖြစ်ပါသဖြင့် YOUTH မဂ္ဂဇင်းတိုက်သို့ လိပ်စာပြည့်ပြည့်စုံစုံဖော်ပြ၍ ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

မာနခြွေတမ်း

နေ့သစ်တွေတိုင်းမှာ
အဆင်ပြေတယ်လို့
ငါ့ကိုယ်ငါလိမ်လိုက်တယ်
မှတ်ထုတ်မိတဲ့ သက်ပြင်းတွေထဲမှာ
နင့်ကိုလွမ်းတဲ့အလွမ်းက
ရာနှုန်းပြည့်ပဲ။
ဒါဟာ ကစားပွဲတစ်ခုလား
ကိန်းကြီးကြီး အလျော်အစားတွေနဲ့
ဓားပါးပါး လျှောက်လမ်းထက်မှာ
ငါ့နှလုံးသားက
အလျားလိုက်ကိုလျှောက်တယ်။
တစ်လှမ်းချင်းအလျှောက်
ပွဲထွက်သွားတဲ့မာနတွေက
တစ်စချင်း လွင့်အကျမှာ
အပြုံးတွေဖြစ်သွားတယ်
အဝေးကပဲကြည့်ပါ
ခပ်ခွာခွာကြည့်ပါ
တအံ့တသြကြည့်ပါ
ပြီးရင် ကျေနပ်စွာပြုံးပါ။
နင့်အပြုံးတွေတောက်ပဖို့
ငါ့အပြုံးတွေကြားက
ယိုစိမ့်နေတဲ့ မျက်ရည်တွေ
ငါအဆင်ပြေပါတယ်
မာနအပိုင်းအစတွေရဲ့
ဖြစ်တည်မှု အပြုံးတွေကိုတော့
နင်
အဝေးကပဲကြည့်ပါ
ခပ်ခွာခွာကြည့်ပါ
တအံ့တသြကြည့်ပါ
ပြီးရင် ကျေနပ်စွာပြုံးပါ။

လူဇော် (အိပ်မက်ညွတ်ကွင်း)

သတင်းများ

ကျိန်စာကို နှင်းဆီရန့်တွေဆမ်းပြီး
သုံးဆောင်လို့ရပါပြီတဲ့
ဘဝကိုဖျော်ဖြေဖို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်
ကိုယ်တိုင်တင်ဆက်ရပါမယ်တဲ့
နှလုံးသားထဲမှာ သစ်ပင်စိုက်ပြီး
လူလူချင်းအရိပ်ပေးရမယ့် အချိန်ပါတဲ့
ကိုယ်ကျင့်တရားကို
ပေါင်းသင်ရေလောင်းပြီး
နေ့စဉ်အားဆေးသွင်းပေးရန်ပါတဲ့
အတိတ်ကိုခွဲစိတ်ပြီး
အနာဂတ်သစ် မွေးဖွားရန်
ကြိုးစားနေပါတယ်တဲ့။

နေထွန်းနိုင်

ဒုတိယလူ

သမုဒယအပူမှာထိတဲ့
ဒုတိယလူပါ အမိရယ်။
စွဲရင်လှိုက်ငင် ချစ်ကြိုးနွယ်လို
အမြဲပင်စိုက်ထင် တစ်ရစ်တိုးတွယ်လို့
(အခုတော့ အမုန်းမြားတစ်စင်းသာ)
အသည်းတွင်စိုက်ဝင် အဖြစ်မျိုးကွယ်။

အသက်ထက်ချစ်လို့ ခက်နေခင်ရယ်
တစ်ဖက်သတ်အဖြစ်မို့ မျက်ရည်ပင်လယ်
စွတ်နေရင်ဝယ် မိုးစက်တွေဟာ
ငြိုးလျက်ကြွေတယ် စစ်ပုံးများလို
အချစ်ရှုံးသမားကို မိုးလေသံတွေ
တိုးနေပြန်ကာ လှောင်ရယ်နေလား။

သံယောဇဉ်တွေ မဟာတံတိုင်းလို
ကာဝိုင်းရှည်တွယ် မေတ္တာသမားလေ
သစ္စာများကိုတိုးလွယ်လို့ယူ
အချစ်မှာတအားလေကိုးကွယ်ခဲ့သူ
အဆိုးခြယ်ထိလူဆုခွေတောင်းမယ်
ပြုလေနှောင်းဝယ် သူငယ်ချင်းကို
အဖြူထည်ရှင်းလို့ ဗုဒ္ဓဘုရား
(ကိုယ်ဟာလေ)
အပူဝယ်ဆင်းသူ ဒုက္ခရဲ့သား။

သုခရှာန်

အဆစ်လွဲခေါက်ထီးလေးရဲ့ ရာဇဝင်

မိုးတော့သည်းနေတာပဲ
ဒါပေမဲ့
ထီးလေးမရွဲ့ခဲ့ဘူး။

အဆစ်လွဲခဲ့တဲ့ခေါက်ထီးလေး
ချောင်တစ်ခုမှာ မှောက်ပြီးကွေးနေရင်း
လှုပ်ရှားထိတွေ့ခြင်းရဲ့ ခပ်ဝေးဝေးမှာ
တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်။

မှတ်မိသေးရဲ့
ခုလိုအတိတ်တွေ အရောင်မလွင့်ခင်တုန်းက
အပြုံးတဝင့်ဝင့်နဲ့ ပျော်မြူး
သခင်သွားတိုင်း ခေါ်ဖူးတဲ့ ခေါက်ထီး
သခင့်အချစ်နဲ့ မိုးရေကြားထဲနွေးခဲ့တယ်

အတိတ်
ဒါအတိတ်သက်သက် ...။

သည်းလက်စမိုးက တဖြောက်ဖြောက်လျော့လို့
ဩော် ဘာပြောပြော
တရားခြင်း မတရားခြင်း
ခေါက်ထီးလေးမှာ ငြင်းခွင့်မရှိဘူးလေ။

အခုတော့ ...
ကျိုးကြေစုတ်ပြဲအရောင်လွင့်
ခေါက်ထီးလေးမှာ အပြစ်သင့်တဲ့နောက်
မှောင်အတိအောက်မှာ တိုးညင်း
ငိုချင်းတွေဆိုရင်းနဲ့
မိုးစက်အကြွေကို ငေးဖြစ်နေခဲ့တယ်။

ဆုလာဘ်သွေး

ခြားနားခြင်း

အရောင်အသွေးနဲ့
အလှငေးစေဖို့
ယုယလို့ပန်းပင်ကိုကျွန်တော်ပျိုး။
အငုံအကင်းနဲ့
ထုံသင်းကာအပွင့်လိုက်တော့
ပန်းကြိုက်သူကချိုး။

သက်လွင် (ဆင်ပေါင်ဝဲ)

ပျောက်ရှနှလုံးသား

အိပ်ပျော်နေတဲ့ နှလုံးသား
နိုးလာပြန်တော့ အလွမ်းတွေဝေခဲ့ရ၊
ဂန္ဓဝင်မြောက်တဲ့ပန်းချီကား
တွေ့ရပြန်တော့ ရမ္မက်တွေဝေခဲ့ရ၊
ပိုးဖလံလား လိပ်ပြာလား
အနာတရနဲ့ ဒဏ်ရာရခဲ့နှလုံးသား။
ရင်မှာအက်ရှ ပြန်ဆက်မရ
ဟိုတစ်စ ဒီတစ်စ။

ဝေနှင်းမြူ

ခံစားချက်သေဆုံးခြင်း

အခြေအနေအရ ငါက
အနိုင်လည်းမရသင့်
ရှုံးလည်းမထောက်သင့်တဲ့
လူ့စည်းဝိုင်းအပြင်ဘက်ကလူ
ခံစားမှုသက်သက်နဲ့
မျက်စိမှိတ်လူသားဆန်ခဲ့
ကွက်လပ်မှာ လိုအပ်ချက်တွေဖြည့်လို့
ဘဝရဲ့ပြီးပြည့်စုံမှုဆိုတာ
ငါမသိသေးတဲ့ ကမ္ဘာပါလား။
နှလုံးသားရဲ့ခံစားချက်အတွက်
ငါကမ်းတဲ့လက်က
ငါ့အတွက် နာကျင်မှုတွေနဲ့
ပြန်ရုပ်သိမ်းဖို့ သက်သက်ပဲ
အဓိပ္ပာယ်ရှိခဲ့တယ်
ငါမမြင်ချင်ယောင် ဆောင်ထားတဲ့
အမှန်တရားက
ပိုပိုနာကျင်တယ်
လူမသိ သူမသိကွဲနေတဲ့အသည်းမှာ
နီးတဲ့အရာက နီးလာတယ်
ဝေးတဲ့အရာက ဝေးလာတယ်
ဘယ်လိုမှဆက်စပ်ကြည့်လို့မရတဲ့
ဘဝရဲ့ခံစားချက်ကြားမှာ
ငါက ဒဏ်ရာရသားကောင်။

အလက်ာလင်း၊လက်(ဖောင်းပြင်)

အလင်း

မျှော်ရင်းနဲ့လင့်နေရ
တောက်တိုမယ်ရ
ဓာတ်ဝင်ခန်းမှာတိမ်မိုးသားတွေလို
နေ သာရင်ကခွင့်မရခဲ့လည်း။

အဖေပြီးတော့ အမေဟာ
ခလုတ်ကြမ်းတဲ့ ကုန်ဈေးနှုန်းကြား
အသွားအလာမပျက်
တူညီမှုမြစ်နှစ်စင်းက
မိသားစုလှေလေးထွင်းထုခဲ့ကြ

မပီကလာ
လေညင်းတစ်ချက်ဝှေ့ရုံ
တက်ကျိုးပါစေ
လက်တစ်စုံနဲ့ ထိုးလှော်
အလင်းဟာ တစ်ခြမ်းလင်းရင်
တစ်ဖက်မှောင်တယ်
ဆိုပေမယ့်
ဟောဟိုမှာ
ကောင်းကင်ယံပေါ်က
ကြွေကျလာတဲ့ကြယ်တစ်စုံက
ကျွန်တော်ရဲ့ တစ်ကိုယ်လုံးလင်းထိန်လို့။

စန်းလွင်

လာဘ်

မိုးရောက်မှ နွေကိုတမ်းတ
ဆောင်းရောက်မှ မိုးကိုမျှော်လင့်
အဆီအငေါ်မတည့်တဲ့ ငတ်မွတ်မှုကို
လက်သင့်ခံရင်း
ခါးသက်သက်ဝိုင်တချို့ကို
သောက်သုံးခဲ့တယ်
ထိုင်းမှိုင်းမှုကို ရင်ဝယ်ပိုက်ရင်း
မွေ့ပျော်နေဆဲ။
အမှောင်က ဒီကမ္ဘာထဲ
သံသရာဝဲဂယက်လို
လှိုင်းထရင်း
ကံတွေကလာဘ်ချိုးတယ်။

တက္ကသိုလ်ရဲမာန်

ဗလာ

ငါပေးဆပ်ချစ်ခဲ့သမျှ
အမှိုက်ပုံတစ်ခုလောက်တောင်
တန်ဖိုးမထားခဲ့တော့
ဖြစ်ခဲ့သမျှစုပုံ
မေ့ပစ်လိုက်တာများလား
ရင်ထဲမှာတော့ ဗလာ။
ဒီအတိတ်ရဲ့ ပန်းချီကား
ကြေကွဲခြင်း ဆေးရောင်စုံတွေနဲ့
တစ်သက်လုံး အရိုးမထုတ်ရဲတော့
ကြိုးအရှုပ်တွေကို ဖြတ်လိုက်တာများလား
ရင်ထဲမှာတော့ ဗလာ။
အိပ်မက်တွေလည်း ပျောက်ဆုံး
နောက်ဆုံးအနေနဲ့ ဒီပြဇာတ်ကို
ငါ့လှည့်ကြည့်လို့အပြီး
ဆည်းလည်းသံချိုချိုကို ငါကြားတယ်
ရင်ထဲမှာတော့ ဗလာ။

ချစ်ဇော့(အမှတ်ပင်)

ဒဏ်ရာပြန်း

တွယ်ကပ်နွယ်တတ်တဲ့
သံယောဇဉ်
လှမ်းကြည့်လည်း မမြင်
သို့ပါသော်
မြဲရှိသော် ဒဏ်ရာကဲစေတတ်
နွေအမှတ်ကယ်နှင့် ရင်မှာပူ
ချစ်မိသူ ဒီဝင်္ကြွေးတွေနဲ့
ထားရစ်သူရှောင်ခွာပြေးတာကြောင့်
ကြင်သလောက် ပြန်မလာ
ရင်ခွင်ခြောက်ဒဏ်ရာကို
မေရယ် ... လှမ်းကြည့်ပါစမ်း။

မိုး(သရက်)

သင်းကွဲ

ခုတော့
မျှော်လင့်ချက်မစို့မပို့လေးယူပြီး
ထွက်ခွာသွားကြပြီ
ကွေ့မှန်းမသိကွေ့သွားတဲ့လမ်းတွေ
တစ်နေရာမှာ ပြန်ဆုံမလားဆိုတဲ့ စိတ်ဖြေမှုတွေနဲ့
သူတို့ထွက်ခွာသွားကြပြီ
အနည်းလိုလို့ အများကြီးနုတ်ခဲ့ရတာ
တိမ်းစောင်းသူကမ္ဘာရဲ့
သာယာမှုတစ်ခုလား
ရှုပ်ရှင်ထဲကလို
အနမ်းပေးခံရတဲ့အောင်မြင်မှုဆိုတာ
သံသရာအတော်ကြာမှ ရမယ့်လက်ဆောင်လို့ပြောတယ်
ခါတိတ်တူနာမ်တူမဟုတ်ဘဲ တွန်းကန်လွင့်ဝေးရတာ
ညနေကဆည်းဆာကို မချစ်လို့ပစ်ထားခဲ့သလိုမျိုး
တစ်ယောက်လက်ထဲက မနက်ခင်းကိုတစ်ဦးကရှာလို့
တိုးတိတ်နာကျင်ရတဲ့ ညနေမှာ
အိပ်တန်းပြန်ငှက်တွေ စိတ်ညွှန်လိုက်တိုင်း
မေတ္တာတော်အနန္တဟာ မီးတောက်မီးပွားတွေကျလို့
လရောင်မှာ
တစ်ယောက်ကိုတစ်ယောက်ရှာရင်း
ပုစ္ဆာတစ်ချို့လက်ခံရရှိတယ်။

မောင်ငြိမ်းအောင် (အဂ်ပူ)

ဆုတောင်း

သစ္စာတွေပျက်
မေတ္တာကွက်လို့
ခွဲထွက်ဝေးရာ
ပြေးခွာသွားသူ
လူစိမ်းကားကြီး
ပျော်ပါစေ။

မဝင်းမာ (ထောမ)

ငါနဲ့ယှဉ်တဲ့နောင်တ

လကိုမြင်လို့မီးအိမ်လွှင့်ပစ်မိခဲ့သလိုမျိုး
လကွယ်ညမှာနောင်တတွေက
ကြောက်စရာကောင်းအောင်
မည်းမည်းမှောင်ပြန်
ဒီတော့
ဆန္ဒတွေကိုပန်းလိုသီဖို့
ပန်းလိုအရင်ကြွေပေးလိုက်ရ
အထပ်ထပ်ရစ်နှောင်မိခဲ့သမျှ
မျှော်လင့်ချက်တွေသာ
ပြုတ်ထွက်သွားခဲ့တော့
နှစ်ခါပြန်မကျတဲ့ ဆောင်းနှင်းစက်ကို
နွေခေါင်ခေါင်မှာ တမ်းတမိသလိုမျိုး
နောင်တတွေကတဖွဲဖွဲရွာတယ်
ဒီလိုနဲ့
ကျိန်စာသင့်ပန်းခင်းကြီးထဲက
အဆိပ်သင့်ပန်းတစ်ပွင့်လို
မတင့်တယ်ခြင်းတချို့နဲ့
လောကကိုအလှဆင်ရင်း
ထွေးပြီးသား တံတွေးတွေ
ခဏခဏပြန်မြိုမိခဲ့။

လွမ်းရိပ်ဓဓ (TU မုံရွာ)

သေချာဆုံး

အတွေးတိမ်တွေလွင့်ပါး
စိတ်စေစားရာမှာလည်း
အနားမှာ ... သူ အမြဲရှိနေပါတယ်။
ပင့်သက်ရှူခိုက်
အခိုက်အတန့်လေးမှာလည်း
လှိုက်ဖိုရင်မော သူ့ဇာလေးရှိနေပါတယ်။
မျက်စိစုံမှိတ်
အိပ်မက်ရိပ်မှာလည်း
တိတ်တိတ်ကလေးရှိနေတာ သူပါပဲ။
သေချာပါပြီ ကျွန်မရင်မှာ
ကြင်နာစူးနစ်စွာ
အရှုးအမူးချစ်မိနေတာ သူပါကွယ်။

ငြိမ်းငြိမ်းအောင်

ရယ်ရွှင်မြူးကြွ

ဖိုးစွံ ၊အောင်ပင်လယ်၊

တော်သေးတာပေါ့

လယ်သမားကြီးတစ်ဦးက မြို့ကိုအလည်လာရင်း ဆိုင်ကယ်တစ်စီးဝယ်ဖို့ ဈေးမေးပါတယ်။

လယ်သမား။ ။ "ဒီဆိုင်ကယ်က ဘယ်လောက်လဲကွဲ့"

ဆိုင်ရှင်။ ။ "ငါးသိန်းပါ"

လယ်သမား။ ။ "အမလေး နွားမတစ်ကောင်ဖိုးကြီးတောင်ပါလား"

ဆိုင်ရှင် ။ ။ "နွားမတစ်ကောင်ဆိုလည်း နွားမပဲဝယ်စီးပေါ့။ ဒီတော့ခင်ဗျားကို နွားမကြီးစီးတဲ့ အရူးကြီးလို့လှောင်ကြမှာ"

လယ်သမား။ ။"အေးအေး မင်းတို့ဆိုင်ကယ်ကို ငါးသိန်းပေးဝယ်ပြီး နို့ညှစ်ရင်လည်း လူတွေက ဆိုင်ကယ်ကို နို့ညှစ်နေတဲ့အရူးလို့ လှောင်မှာနဲ့စာရင် တော်သေးတာပေါ့ကွာ"

မရှိတဲ့သောက

"ငါ့မိန်းမက ငါ့ကိုပစ်ပြေးသွားပြီ"

"ဟေ ဟုတ်လား၊ ဒီလိုဆိုရင် အရက်တစ်ပုလင်းဝယ်ပြီး မင်းရဲ့ပူဆွေးသောကကို ဖြေဖျောက်လိုက်ပါကွာ"

"ဟင့်အင်း မဖြစ်ပါဘူးကွာ"

"ဘာမဖြစ်တာလဲ၊ မင်းမှာပိုက်ဆံမရှိလို့လား"

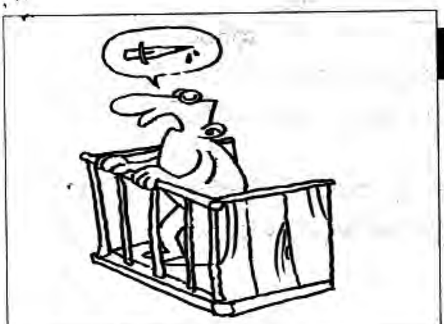
"ပိုက်ဆံကရှိပါတယ်။ မရှိတာက ပူဆွေးသောက"

ညှစ်ထားပြီးမို့

"မနက်က ငါ့နွားမကြီး သူခိုးအခိုးခံရတယ်ကွာ။ ဒါပေမဲ့ သူခိုးမှာ အမြတ်ရှိမှာ မဟုတ်ပါဘူး"

"အိုကွာ၊ နွားတစ်ကောင်လုံးရတာ မမြတ်ဘဲရှိပါ့မလား"

"ဟ ငါက ညကတည်းက နွားနို့ညှစ်ယူထားပြီးသားကွ"

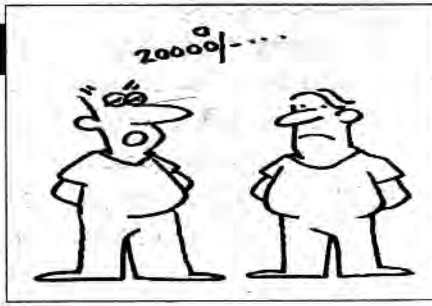


ကိစ္စပြတ်သွားအောင်

တရားသူကြီးက လူသတ်တရားခံကို ခုလိုမေးပါတယ်။

"မောင်မင်းက လင်ငယ်ကို မသတ်ဘဲ ဘာဖြစ်လို့ကိုယ့်မိန်းမကို သတ်ရတယ်ဆိုတာ ရုံးတော်ကို ရှင်းပြပါ"

"ဟုတ်ကဲ့ တရားသူကြီးမင်း၊ အပတ်တိုင်းယောက်ျားတွေ တစ်ယောက်ပြီး တစ်ယောက် သတ်နေရမှာထက်စာရင် မိန်းမတစ်ယောက်ကို တစ်ခါတည်းသတ်လိုက်တာက ပိုပြီးသင့်လျော်တယ်လို့ ယူဆလို့ပါခင်ဗျား"



ပို့ပေးပါ့မယ်

စကော့ဟာ ယောက္ခမဖြစ်သူကို ဘူတာသွားကြိုရမှာဖြစ်ပေမယ့် မအားလပ်တာကြောင့် ညီဖြစ်သူကိုခုလိုအကူအညီတောင်းပါတယ်။

"ဒီမှာ ညီလေး အစ်ကို့ယောက္ခမကို ဘူတာမှာ ကြိုပေးပါလား။ မင်းအတွက်မုန့်ဖိုးတစ်သောင်းပေးပါ့မယ်"

"ဟုတ်ကဲ့ အစ်ကိုရပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အစ်ကို့ယောက္ခမကြီး ရထားနဲ့ပါမလာရင်ကော‌ဗျာ"

"ဒါဆိုရင် မင်းကိုမုန့်ဖိုး နှစ်သောင်းပေးပါ့မယ်"

မိတ်ဆွေ

ဘုရားရှိခိုးကျောင်းရှေ့မှာ ဖြစ်ပါတယ်။ မင်္ဂလာဆောင်လက်ထပ်ပွဲအခမ်းအနားကျင်းပတော့မှာမို့ သတို့သားအနီးကို သတို့သမီးရဲ့မိခင်ရောက်ရှိလာပြီး ခုလိုပြောပါတယ်။

"ဒီအချိန်ကစပြီး အန်တီဟာ မင်းရဲ့ယောက္ခမသာမကဘဲ မိတ်ဆွေလည်းဖြစ်တယ်ဆိုတာ မင်းမှတ်လိုက်ပေတော့"

နောက်တစ်မိနစ်အကြာမှာ သတို့သမီးရဲ့ ဖခင်လုပ်သူဟာ သတို့သားနားကပ်လာပြီး ခုလိုထပ်ပြောလိုက်ပါတယ်။

"မင်းအဖို့ ဒီလိုမိတ်ဆွေရထားပြီးရင် ရန်သူရှာဖို့မလိုတော့ဘူးပေါ့"

တစ်နေ့တကယ်ဖြစ်လာမှာပါ

• ပိုပိုအောင်ဝင်းသို့

ဘဝဆိုတာ အားစမ်းမှုတစ်ခုတဲ့။ ဆရာမောင်ဆုရှင် ဘာသာပြန်ထားတဲ့ စာအုပ်တစ်အုပ်မှာ ဖတ်လိုက်ရတယ်။ ဟုတ်တယ် ကျွန်မတို့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝထဲမှာ အားပြိုင်မှု၊ အားစမ်းမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေရတာပဲမဟုတ်လား။ သက်ရှိမဟုတ်ပေမဲ့ ထိန်းချုပ်မှု၊ စေခိုင်းမှု၊ ကန့်သတ်မှုတွေ ပေးတဲ့ အချိန်ဆိုတဲ့နာရီ၊ မိနစ်၊ စက္ကန့်တွေနဲ့ ကျွန်မတို့ ပြိုင်ဆိုင်နေကြရတယ်။ ကျောင်းချိန်၊ အလုပ်ချိန်၊ချိန်းထားတဲ့အချိန်၊ ပွဲတက်စရာတွေ၊ လူမှုရေးကိစ္စတွေမှာ အချိန်မီလှုပ်ရှားဖို့ ကျွန်မတို့ အချိန်နဲ့ အားပြိုင်လှုပ်ရှားနေကြရတယ်။

ကျွန်မတို့ လွဲချော်သွားရင် အချိန်ဆိုတဲ့အရာက ကျွန်မတို့ကိုလက်ညှိုးထိုးအပြစ်တင်မှာမဟုတ်ဘူးဆိုတာသိပေမယ့်လည်း ကျွန်မတို့အတတ်နိုင်ဆုံး အချိန်ကို ချင့်ချိန်သုံးစွဲနေကြရတာပဲ မဟုတ်လား။

ကျွန်မတို့တွေက တစ်စုံတစ်ရာကို ပိုင် ဆိုင်ဖို့ကြိုးစားရတဲ့အခါမှာ အားပြိုင်မှုတွေ အားစမ်းမှုတွေနဲ့ အပြိုင်အဆိုင်ရယူဖို့ ကြိုးစားရတာပဲမဟုတ်လား။ ရှေ့ ... အင့် ဆိုပြီး အခွင့်အလမ်းက ရောက်လာရလောက်အောင် ဘက်ဂရောင်းကောင်းတဲ့ လူတွေမဟုတ်တာလည်း သေချာပါတယ်။

ကျွန်မတို့အလုပ်တစ်ခုကို လျှောက်လွှာတင်ပြီဆိုကြပါစို့။ လူပေါင်း တစ်ရာ

လျှောက်တဲ့အထဲက ဆယ်ယောက်ပဲရွေးမယ်ဆိုရင် အဲဒီဆယ်ယောက်ရဲ့ ပြိုင်ဘက်က ကျန်တဲ့အယောက်ကိုးဆယ်ပေါ့။ သူတို့တွေအချင်းချင်း အားပြိုင်စမ်းသပ်မှုတွေကို ကျော်ဖြတ်ကြရမှာပဲမဟုတ်လား။

နည်းပညာခေတ်ကို အမီလိုက်နိုင်ဖို့ တော်တော်ကြီးကို ကြိုးစားကြရမှာပါ။ ပြိုင်ဆိုင်မှုတွေ၊ အားစမ်းမှုတွေများသလောက် ကျရှုံးမှုတွေ ပျက်စီးဆုတ်ယုတ်မှုတွေကိုလည်း ပယ်ပယ်နယ်နယ် ခံစားရနိုင်ပါတယ်။ ထင်သလိုဖြစ်မလာတဲ့အခါ စိတ်ပျက်အားငယ်မှုတွေကို ခံစားရတာသဘာဝပါ။ ဒီနေ့ခေတ်ဘွဲ့ရပြီး လုပ်ငန်းခွင်မဝင်နိုင်တဲ့ဦးရေက များနေပါတယ်။ ဘဝကိုကြုံသလိုဖြတ်သန်းနေကြတယ်။ရေစုံမျောနေကြတာတွေ အများကြီးပဲ။

မိဘတွေက ဘွဲ့ရသည်အထိ မဖြစ်ဖြစ်အောင် ပံ့ပိုးခဲ့ကြရပေမယ့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်း နည်းပါးနေတဲ့အခါ ဘွဲ့ယူခြင်းဟာ ဘွဲ့ဓာတ်ပုံချိတ်ဆွဲဖို့အတွက်သာ အသုံးဝင်နေပါတော့တယ်။ စာရေးသူကိုယ်တိုင်က ဘွဲ့ရပြီးနှစ်အတော်ကြာအောင် အလုပ်မရခဲ့ပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဆယ်တန်းအောင်ပြီးကတည်းက ပုဂ္ဂလိကအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုမှာ စာရေးအဖြစ် အလုပ်လုပ်ခဲ့တာ ရှစ်နှစ်ကျော်ကြာခဲ့ပါတယ်။ ဒီကြားထဲလျှောက်လိုက်တဲ့ အလုပ်ဆိုတာ မရေမတွက်နိုင်အောင်ပါပဲ။ ထောက်ခံစာယူရလွန်းလို့ ရပ်ကွက်အုပ်ချုပ်ရေးမှူးရုံး၊ ရဲစခန်း၊ ဆေးရုံ၊ အလုပ်သမားရုံးသွားရင် မျက်နှာပူရသည်အထိ စာရေးသူရဲ့အမေက 'ဆင်ဖိုးထက်ချွန်းဖိုးကြီး၊ ပိုးသာကုန်မောင်ပုံစောင်းမတတ်' စသဖြင့် ပြောတတ်ပါတယ်။ အလုပ်မရဘဲ လျှောက်လွှာဖိုးသာ ကုန်တော့တာကိုး။ အသက်နှစ်ဆယ့်ရှစ်နှစ်ကျော်မှ နေ့စားလပေးကျောင်းဆရာ အလုပ်ရလို့ တော်ပါသေးရဲ့။ ခုတော့ ပါမစ်နစ်ကျလို့ အစိုးရဝန်ထမ်းစစ်စစ် ဖြစ်ရပြီပေါ့။

စိတ်ဓာတ်ဆိုတာ မကျခံနိုင်ရိုး လား။ သူများတွေ ကျော့ကျော့ ကျော့ကျော့နဲ့ အလုပ်လုပ်နေတဲ့ အချိန်မှာ ကိုယ်က စုတ်စုတ်ပြတ်ပြတ်လေးနဲ့ပေါ့။ လစာနည်းပေမယ့် စိတ်ရှည်ရှည်နဲ့ စောင့်ဆိုင်းလုပ်ကိုင်ရင်း တစ်ဖက်ကလည်း ဝါသနာပါတဲ့ စာရေးခြင်းကို တစ်စိုက်မတ်မတ် လုပ်ခဲ့လို့ နည်းနည်းပါးပါး အသိအမှတ်ပြုခံရပြီလို့ ထင်ပါတယ်။

တကယ်တော့ ဘဝဆိုတာ အားစမ်းမှုတစ်ခုပြီးတစ်ခု ကြုံနေရမှာပဲ။ အတိုက်အခိုက်၊ အပြိုင်အဆိုင်တွေ အများကြီးပဲ၊ ဒါပေမဲ့ စိတ်ဓာတ်မကျဖို့နဲ့ ရှေ့ဆက်သွားနေဖို့ပဲလိုတာပါ။ ကိုယ်လိုချင်တဲ့ အခွင့်အလမ်းကို မရမချင်း အရည်အချင်းကို ဖြည့်တင်းနေဖို့နဲ့အမြဲမပြတ်ကြိုးစားနေဖို့ပဲ လိုတာပါ။ ဒါဆို သင်ဖြစ်ချင်တာတွေ တစ်နေ့တကယ်ဖြစ်လာမှာပါလို့ အကြံပြုပါရစေ။

ဗိုဗိုအောင် (ဝန်းသို)

သက် ဝင်း မြင့်

ဒိုင်နိုဆောများ

ကမ္ဘာမြေပေါ်မှ ဒိုင်နိုဆောများ ကွယ်ပျောက်သွားခဲ့သည်မှာ နှစ်ပေါင်း (၆၅) သန်းရှိပြီဖြစ်သော်လည်း သည်သတ္တဝါကြီးအကြောင်းကို လေ့လာရှာဖွေလို့မဆုံးနိုင်ပဲ ရှိနေသည်။

ဒိုင်နိုဆောအမျိုးအစားအသစ်များကို မကြာခဏတွေ့ရှိနေရဆဲဖြစ်သည်။ နောက်ဆုံးတွေ့ရှိထားသော ဒိုင်နိုဆောအမျိုးအစားအသစ်များထဲမှ တစ်မျိုးမှာ ပုံတွင်ပြထားသည့်တိုင်တာနိုဆော (titanosaur)တစ်မျိုးဖြစ်ရာ တရားဝင်သိပ္ပံအမည်ပေးရန် စောင့်ဆိုင်းနေဆဲဖြစ်သည်။ ယင်းအပင်စားသတ္တဝါကြီး၏ အရိုးစုကို အမေရိကန်သဘာဝသမိုင်းပြတိုက်တွင် ယခုနှစ်ဇန်နဝါရီလကတည်းက ပြသထားသည်။ အရှည် (၃၈)မီတာ၊ အမြင့် (၁၄)မီတာရှိသော ယင်းသတ္တဝါကြီး၏

အရိုးစုကို ချိတ်ဆက်တပ်ဆင်ရာတွင် ပြတိုက်မျက်နှာကြက်နှင့် မလွတ်သဖြင့် ဦးခေါင်းပိုင်းကိုနှိမ့်ပေးထားရသည်။ နှိုင်းယှဉ်ပြရလျှင် ဒိုင်နိုဆောတစ်မျိုးဖြစ်သော (T.rex) သည် (၁၂)မီတာရှည်ပြီး အမြင့် (၄)မီတာသာရှိသည်။

ကမ္ဘာ့မြောက်ဘက်အစွန်းပိုင်းဖြစ်သော အလာစကာတွင် ဒိုင်နိုဆောရုပ်ကြွင်းများကို တွေ့ရှိရခဲ့သော်လည်း မကြာသေးမီက ဝမ်းဘဲနှုတ်သီးနှင့်အပင်စားသတ္တဝါမျိုးစိတ်ဖြစ်သော (Ugraunaa-luk Kuukpikensis) ကို အလာစကာတွင် တွေ့ရှိခဲ့သည်။ လင်းနို့နှင့်သဏ္ဌာန်တူသော သေးငယ်သည့် ယီကီ (Yiqi) ဟုအမည်ပေးထားသည့် မျိုးစိတ်တစ်ခုကိုလည်း တရုတ်နိုင်ငံတွင် တွေ့ရှိထားသည်။

ဒိုင်နိုဆောရုပ်ကြွင်းများကို မကြာခဏတွေ့ရှိနေ

ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းပညာရှင် စတိ(ဗ်)ဘရူဆက်တီက ''ကျွန်တော်တို့ဟာခုထက်ထိ ရှာဖွေစူးစမ်းနေရဆဲဖြစ်တယ်။ လူတွေဟာ ဒိုင်နိုဆောအသစ်ကို သီတင်းတစ်ပတ် ဒါမှမဟုတ် နှစ်ပတ်ကြာတိုင်းတွေ့နေရတယ်လို့ ပျမ်းမျှအားဖြင့် ပြောလို့ရတယ်''ဟု ပြောသည်။

ရုပ်ရှင်မင်းသား နီကိုလပ်စ်ကေ့(ဂျ်) သည် (၂၀၀၇)ခုနှစ်က (tarbosaurus baatar) ဒိုင်နိုဆောဦးခေါင်းခွံတစ်ခုကို လေလံပွဲတွင် အမေရိကန်ဒေါ်လာ (၂၇၆၀၀၀) ပေး၍ဝယ်ခဲ့ဖူးသည်။ ၂၀၁၅ ခုနှစ် သို့ ရောက်သောအခါ ယင်းဦးခေါင်းခွံသည် ခိုးရာပါပစ္စည်းဖြစ်နေ၍ ပိုင်ရှင်အစစ်ဖြစ်သော မွန်ဂိုလီးယန်းအစိုးရထံသို့ ပြန်ပေးခဲ့ရသည်။

သွေးအေးသတ္တဝါမဟုတ်သော ဒိုင်နိုဆော

ယခင်အချိန်ကြာမြင့်စွာ တွေးထင်ခဲ့ကြသလို ဒိုင်နိုဆောများသည် သွေးအေးသတ္တဝါများမဟုတ်ကြပါ။ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းဖြစ်သွားသော ဒိုင်နိုဆောဥခွံများ

အတွင်းရှိ အိုင်ဆိုတုပ်များ (isotopes) ကို စိစစ်လေ့လာခြင်းဖြင့် အချို့သောဒိုင်နိုဆောများ၏ခန္ဓာကိုယ်အပူချိန်မှာ (၃၈) ဒီဂရီစဲလ်ဆီးယပ်စ်ခန့်သာရှိကြောင်း သိရသည်။ ယင်းအပူချိန်သည် ယခုခေတ် နို့တိုက်သတ္တဝါများ (mammals) ၏အပူချိန်နှင့်အတူတူပင်ဖြစ်သည်။ အချို့ဒိုင်နိုဆောများသည် ယင်းအပူချိန်ထက်ပင် နည်းနေသေးသည်။ သို့သော် မိကျောင်းများ၏ အပူချိန်ထက်တော့မြင့်သည်။

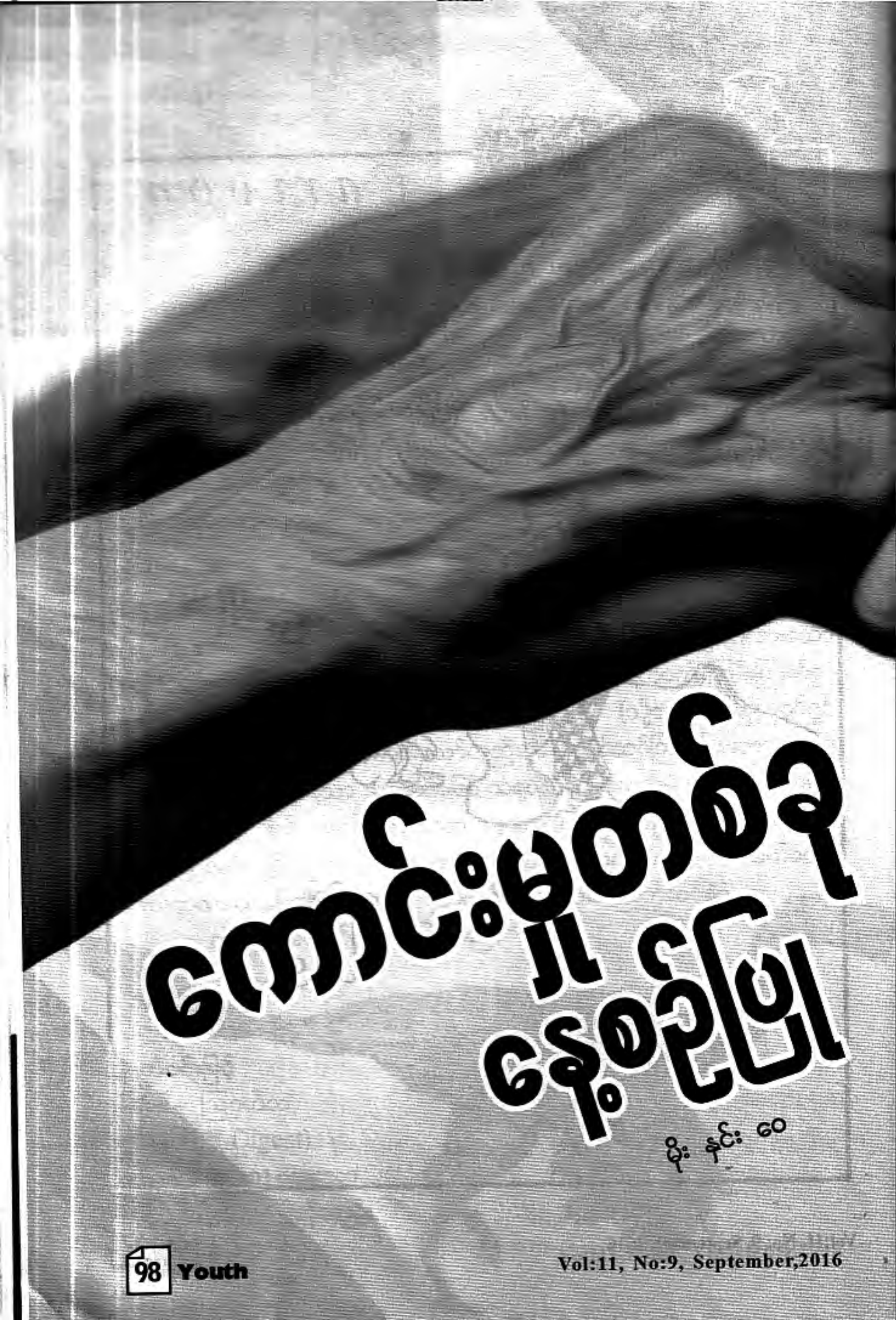
ယခုအခါ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းပညာရှင်များအကြားတွင် ဒိုင်နိုဆောအရိုးများ၏ ပုံတူရုပ်များကို မျှဝေကြည့်ရှုလေ့လာနိုင်ရန်အတွက် (Tscans) နှင့် 3D ပုံနှိပ်နည်းပညာများက ကူညီစွမ်းဆောင်ပေးနေပြီဖြစ်သည်။

ရုပ်ရှင်ထဲကဒိုင်နိုဆော

(Jurassic Park) ရုပ်ရှင် ပထမရုပ်ရှင်ကားသုံးကားကြောင့် ပုံတွင်ပြထားသော (velociraptor) ဟုခေါ်သော သတ္တဝါကို ကြောက်မက်ဖွယ်ရက်စက် ကြမ်းကြုတ်စွာ သတ်ဖြတ်တတ်သော သတ္တဝါအဖြစ် သိထားကြသည်။ (သို့သော် စတုတ္ထရုပ်ရှင်ကားမှာတော့ ကြောက်စရာကောင်းသော်လည်း လေ့ကျင့်သင်ကြား၍ရသော သစ္စာစောင့်သိမှုကိုပြသတတ်သော သတ္တဝါအဖြစ် သရုပ်ဖော်ထားသည်။) ရုပ်ရှင်ကားများထဲတွင် ယင်းသတ္တဝါကို အကြေးခွံဖုံးသော တွားသွားသတ္တဝါအဖြစ် ပြသထားသည်။ ကျောက်ဖြစ်ရုပ်ကြွင်းပညာရှင် ဒေါက်တာ ရောဘတ်တီဘက်ကာက ''တကယ်တော့ အဲဒီသတ္တဝါဟာ ပြောင်ချောနေတဲ့ ပုတ်သင်မဟုတ်ဘူး။ ကြက်ဆင်နဲ့ပဲ တူရမှာဖြစ်တယ်''ဟု ပြောသည်။

သက်ဝင်းမြင့်
၂၀၁၆– ဩဂုတ်လ
(Reader's Digest) မှ
(Hazel Flynn) ရေးသော
Dinosaurs ကိုပြန်ဆိုသည်။

Cartoon



ကောင်းမှုတစ်ခု နေ့စဉ်ပြု

မိုး နှင်း ဝေ

"လူတို့သည် အလွန်တရာကြီးကျယ်သည့်အလှူဒါနမျိုးကို မပြုလုပ်ကြစေကာမူ အကယ်၍ မိမိစွမ်းအားရှိသလောက်လူနှစ်ယောက်သုံးယောက်လောက်ကို အကူအညီပေးလျှင်လည်း ကမ္ဘာလောက၌ ဆင်းရဲဒုက္ခ၏ အတိုင်းအတာသည် လျော့နည်းသွားစရာအကြောင်းရှိသည်။"

ဆရာကြီးပါရဂူရဲ့ "စိတ္တပိယာ" ဆိုတဲ့ ဘာသာပြန်စာအုပ်လေးကို ဖတ်ခဲ့စဉ်က မှတ်သားထားခဲ့ဖူးတဲ့ စာသားလေးတွေပါ။ ကျွန်မရဲ့စိတ်သန္တာန်မှာ အဲဒီစာသားတွေကို စွဲစွဲမြဲမြဲနဲ့ကို မှတ်မိနေပါတယ်။

ကောင်းမှုဟူသမျှကို နေ့စဉ်အတိုင်းအတာမရှိ ပြုလုပ်နိုင်ပါတယ်။ ကိုယ်ပြောလိုက်တဲ့ စကားလုံး၊ ကိုယ်ပြုမူလိုက်တဲ့ဟန်ပန်၊ ကိုယ်လုပ်နေတဲ့အလုပ်ဟူသမျှတွေမှာ စိတ်ကောင်းနှလုံးနဲ့ စေတနာလေးထည့်သွင်းပြီး လုပ်ကိုင်နေထိုင်သွားမယ်ဆိုရင် မိမိကိုယ့်မှာရောကိုယ်နဲ့ဆက်ဆံရတဲ့ တခြားသူတို့မှာပါ အကုသိုလ်ဒေါသတွေလျော့နည်းကင်းရှင်းပြီး ကောင်းခြင်းအရာရာတွေ ရရှိလိမ့်မယ်လို့ ထင်ပါတယ်။

ဒီနေ့ပစ္စည်းပို့စရာရှိလို့ ကားကြီးဝင်းကို အစောထွက်ခဲ့တယ်။ ဂိတ်မှာ ပစ္စည်းချခဲ့ပြီး ဆိုင်ကယ်နဲ့ပြန်အထွက်မှာ ...

"ဟာ အမေကြီးကလည်း ပိုက်ဆံ

၄ဝဝိ/နဲ့ ကျုပ် ဘယ်အလုပ်ဖြစ်မှာတုန်း။ ဒီကနေ ဈေးချိုအထိ ကျုပ်တို့က ၁ဝဝိ/ ယူနေကျ။ ဒါအမေကြီးမို့လို့ ကျုပ်က တမင်လျှော့ပေးထားတာ။ ပိုက်ဆံလေး ၂ဝဝိ/နဲ့ဗျာ။ အပြန်ကျရင် ကျုပ်ကခါလီ လည်း ပြန်လာရဦးမှာမို့ပါ။ ၂ဝဝိ/ တော့ ထပ်ပေးလိုက်ပါ''

''အေးကွယ် ငါလည်းထပ်မပေးနိုင် တော့လို့ ဒီအတိုင်းပဲ လမ်းလျှောက်သွား တော့မယ်'' အထုပ်အပိုးတွေ ခေါင်းပေါ် မှာရော လက်နှစ်ဖက်မှာပါ သယ်ဆောင် ထားတဲ့ အမယ်အိုတစ်ယောက်နဲ့ ဆိုက် ကားဆရာတစ်ယောက်တို့ အချေအတင် ပြောနေကြတာပါ။ အမေကြီးကလည်း အမြင်မတော်အောင်ရွက်ပြီး တနင့်နင့်နဲ့ သွားနေရှာတယ်။ ဆိုက်ကားဆရာက လည်း မတတ်နိုင်ဘူးဆိုပြီး ပြန်လှည့်လာ တယ်။ ကျွန်မ ဆိုက်ကားဆရာကို မေး ကြည့်လိုက်ပါတယ်။

''အမေကြီးက ဘယ်သွားမှာမို့ ဘယ်လောက်နဲ့ ဆစ်နေတာလဲ''

''အစ်မရာ ကျုပ်ကလည်း ၄ဝဝိ/နဲ့ တော့ ဘယ်လိုမှမကိုက်လို့ပါ။ သူက ဈေး ချိုသွားမှာတဲ့။ အဲဒါ ကျုပ်က ၆ဝဝိ/ တည်းတောင်းတာကို မပေးနိုင်ဘူးတဲ့ဗျာ။ ဒီကနေ ဈေးချိုကို ကျုပ်တို့က ၁ဝဝိ/ ယူနေကျဗျ''

''ဒီလိုလုပ်ပါလား။ ကျွန်မ ၆ဝဝိ/ စိုက်ပေးမယ်လေ။ သူပေးတဲ့ ၄ဝဝိ/နဲ့ပဲ လိုက်ပို့ပါမယ်ဆိုပြီး ပို့ပေးလိုက်ပါ။ ဘယ်

အမယ်လေး မယ်မင်းကြီးမ၊ သူတော်ကောင်းမလေးရယ်၊ အဲဒီလောက်ထိ မလှူပါနဲ့ မျှားပါတယ်ကွယ်၊ တစ်ထောင် လောက်ဆို တော်ရောပေါ့ သမီးရယ်''

လိုမှ သဘောမထားပါနဲ့နော်။ ကျွန်မ သက်သက်ကူညီတာပါ။ အဲဒါဆိုခင်ဗျား လည်းခရီးသည်ရ၊ အမေကြီးလည်း သွား လိုရာခရီးရောက်ရလို့ အဆင်ပြေမှာပါ။ လိုက်သွားလိုက်ပါနော်''

ကျွန်မ မနက်စာ စားဖို့ရည်ရွယ်ထား တဲ့ ရှမ်းခေါက်ဆွဲကို မစားဖြစ်တော့ပါဘူး။ ရှမ်းခေါက်ဆွဲတစ်ပွဲ ၆ဝဝိ/ဖိုးကို လူနှစ် ယောက်အတွက် ကူညီခွင့်ရတာကိုပဲ ဒီ နေ့အတွက် ကျွန်မ ကျေနပ်သွားပြီလေ။

ကျွန်မဆိုင်ရှေ့မှာ ရေအိုး၊ ရေခွက် တွေ ဆေးကြောနေတုန်း။

''ဖွဲပြာ ယူကြဦးမလား ဖွဲပြာ။ သမီး လေးတို့ အားပေးကြပါဦး''ဆိုတဲ့ အသံနဲ့ အတူ ကျွန်မရှေ့ကိုရောက်လာတာက တော့ အသက်အရွယ်အိုမင်းလှပြီဖြစ်တဲ့ ဖွဲပြာသည်အမယ်အိုကြီးပါ။ ကျွန်မစိတ်ထဲ နင့်သွားတယ်။

''ဩော် ဒီအသက်အရွယ်နဲ့ အမြင်

မတော်လိုက်တာ။ သူ့ခမျာသားသမီးတွေ မရှိကြဘူးလားမသိဘူး'' ဆိုတဲ့ အတွေးပေါင်းများစွာနဲ့အတူ ...။

''အမေကြီး ဖွဲပြာဝယ်ချင်လို့''ဆိုတော့

''အေးချပါဦးသမီးရယ်။ အိတ်ကလေးလည်းယူခဲ့။ ဘယ်လောက်ဖိုးယူမှာတုန်းယူဟဲ့။ အမေက မျက်စိသိပ်မမြင်လို့ ဝါးတားတားရယ်''တဲ့။

ဒါနဲ့ကျွန်မလည်း အိတ်သေးသေးလေးတစ်ခု ယူခဲ့တော့

''သမီးအိတ်ကသေးလွန်းတယ်။ ကြီးတာယူခဲ့ပါ။ ဘယ်လောက်ဖိုး ထည့်ရမှာတုန်းတဲ့''

''တော်ပါပြီအမေကြီးရယ် သမီးက ဖွဲပြာကိုသိပ်အသုံးမလိုလို့ပါ။ နှစ်ရာဖိုးကို အမေကြီးပေးချင်သလောက်ပဲ ထည့်ပေးပါ''

အဘွားကြီးက ဖွဲပြာတွေကို ဆုပ်ထည့်ရင်းက–

''သမီးရယ် အမေ့ကိုတစ်ခုလောက်ကူညီပါလားဟင်။ သမီးတို့က ပညာတတ်ပြီးဈေးရောင်းနေကြတဲ့ လူငယ်တွေဆိုတော့ တွက်တတ်၊ချက်တတ်တယ်ဆိုတော့လေ။ အမေ့မျက်စိတစ်ဖက်ကတော့ လုံးဝမမြင်ရတော့ဘူး။ ကန်းသွားပါပြီ။ သမက်ရက်စက်တာလေ။ မီးဖိုထဲကထင်းစနဲ့ ကောက်ပေါက်လိုက်လို့ပေါ့။ တစ်ဖက်ကလည်း နည်းနည်းမွဲနေတယ်။ ဆရာဆီမှာပြတော့ မျက်မှန်တပ်ရင် ပိုမြင်ရလိမ့်မယ်ပြောလို့ အမေမျက်မှန်ဆိုင်မှာ တစ်နေ့ကို ၅၀ိ/ ပေးနေရတယ်။ အဲဒါ ၃၆၀၀ိ/ ပြည့်ဖို့ဆိုရင် အမေဘယ်နှရက်ပေးရမလဲ သမီးရယ်။ ကျေးဇူးပြုပြီးတွက်ပေးပါလားကွယ်''

''ဟုတ်ကဲ့ပါအမေ။ အမေက တစ်ရက်ကို ၅၀ိ/ပေးတယ်။ ၃၆၀၀ိ/ပြည့်ဖို့ဆိုရင် (၇၂) ရက်ပေးရလိမ့်မယ် အမေ။ (၂)လနဲ့ (၁၂) ရက်တောင်မှပေါ့''

''အေးကွယ် အမေလည်း ဖွဲပြာလေးရောင်းလို့ရတာနဲ့တော့ တစ်ရက် ၅၀ိ/ ပုံမှန်ပေးနိုင်အောင် ကြိုးစားရတာပါပဲ။ မျက်စိက သိပ်မမြင်ဘူးကွဲ့။ သွားရလာရတာ အဆင်မပြေလှပါဘူးသမီးရယ်။ သူတို့ပြောတာတော့ လက်ငင်းဆိုရင် ၃၀၀၀ိ/နဲ့

ရမယ်လို့ ပြောတယ်''

''ဟုတ်လား အမေ၊ ဘယ်နားက ဆိုင်မှာလဲ''

''အမေက ဘုရားကြီးနားနေတာဆို တော့ ဘုရားကြီးအရှေ့မုခ်နားက ဆိုင်ပါ''

''ဒါဆို ဒီလိုလုပ်ပါလားအမေ။ ဘယ်လိုမှတော့ သဘောမထားပါနဲ့နော်။ အမေက အသက်ကြီးတဲ့အရွယ်ဆိုတော့ အမေကြီးလည်း အဆင်ပြေအောင်၊ သမီး လည်း ကုသိုလ်ရအောင် အဲဒီမျက်မှန်ဖိုး ၃၀၀၀ိ/ကို သမီးကို လှူခွင့်ပြုပါနော်။ အမေ ဒီကပြန်ရင် မျက်မှန်ဆိုင်ကို ချက် ချင်းသွားပြီး လက်ငင်းဝယ်လိုက်ပါ။ ဝယ် ဖြစ်အောင် ဝယ်လိုက်ပါအမေ။ ဒါမှ အမေသွားရလာရတာ အဆင်ပြေမှာပေါ့''

''အမယ်လေး မယ်မင်းကြီးမ၊ သူ တော်ကောင်းမလေးရယ်၊ အဲဒီလောက်ထိ မလှူပါနဲ့ များပါတယ်ကွယ်၊ တစ်ထောင် လောက်ဆို တော်ရောပေါ့ သမီးရယ်''

''မဟုတ်တာပဲအမေရယ်၊ သမီး ကုသိုလ်လိုချင်လို့ပါ'' ဆိုတော့ ဆုတွေ တစ်သီကြီးပေးပြီးတော့ ဖွဲ့ပြာသည် အမေ ကြီးဟာ အိုအိုမင်းမင်းနုံ့နုံ့ချိချိနဲ့ ထွက်သွား လေတော့ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ စိတ်မကောင်း ခြင်းများစွာနဲ့အတူ တစ်စုံတစ်ရာကို ကူညီ ခွင့်ရလိုက်လို့ ကျေနပ်မှုတစ်ခုကိုလည်း ခံစားမိပါတယ်။ သြော် အဲဒီအမေကြီးရဲ့ အမြင်အာရုံတွေ ကြည်လင်ရှင်းလင်းပါ စေလို့ပဲ ကျွန်မဆုတောင်းနေမိတယ်။

ဒီနေ့အတွက်လည်း ကောင်းမှုတစ် ခုကို ပြုလိုက်ရပြီဆိုပြီး ကျွန်မစိတ်မှာ ပီတိဖြစ်ရပါတယ်။

''ဆံပင်ကျွတ်တွေ ဝယ်တယ်။ သတင်းစာစက္ကူတွေဝယ်တယ်''

''ဟောတွေ့ပြန်ပြီ။ အမယ်အိုကြီး တစ်ယောက်။ ကျွန်မတို့ဆိုင် လမ်းကြား ဝင်းထဲကို နှစ်ပတ်တစ်ခါလောက် ဆို သလို အဲဒီအမေကြီးရဲ့အသံကို ကြားရ တတ်ပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ ပစ်မှတ်အဖြစ် ကျွန်မတေးထားလိုက်တယ်။ အိမ်မှာရှိ ရှိ သမျှဂျပ်စက္ကူတွေ၊ ပုလင်းအခွံတွေ၊ ခြင် ဆေးဘူးအကုန်တွေ၊ ဆေးဘူးအလွတ် တွေ၊ ဆံပင်အကျွတ်တွေကို အသေ အချာ စုဆောင်းပြီး ပီနံအိတ်ကြီးတစ်လုံး လည်းပြည့်ရော ကျွန်မဆိုင်ကို သယ်လာ ခဲ့တယ်။

''ဆံပင်ကျွတ်တွေဝယ်တယ်။ သ တင်းစာစက္ကူတွေ ဝယ်တယ်'' ဆိုတဲ့ အသံကြားတော့..

''အမေကြီး ဆံပင်ကျွတ်ရောင်းချင် လို့''

''အေးအေး လာပြီကလေး''

''ကလေးမှာရှိရင် ပြကြည့်လေ။ အမေဝယ်လို့ရတဲ့ဟာတွေဆိုရင် ဝယ်ပါ့ မယ်''

''ကြည့်ပါအမေ ဒီမှာ'' ဆိုတော့ သူရွေးချယ်ခွဲခြမ်းပြီးဈေးဖြတ်ပါတယ်။

''ကလေး ဆံပင်ကျွတ်ရောပါ ပေါင်းရင် ၁၈၀၀ိ/ရမယ်။ ကလေး ရောင်း မှာလား''

"ဟုတ်ကဲ့ ရောင်းပါ့မယ်"

သူ့ချွေးခံအင်္ကျီထဲကနေ ပိုက်ဆံ
၅၀၀ိ/တန် အနွမ်းလေးနှစ်ရွက်နဲ့ အနုတ်
ကလေးတွေကို ရေတွက်နေတုန်း ကျွန်မ
ရဲ့စိတ်ထဲမှာအဲဒီအဘွားကြီးကို မေးကြည့်
ချင်နေတဲ့ အတွေးတွေက အများကြီးပါ။
အမေကြီးဟာ ဒီဟာတွေကို ဘယ်မှာပြန်
ရောင်းတာလဲ။ ဘယ်လောက်မြတ်သလဲ။
အမေကြီးက ဒီအရွယ်ရောက်မှ ဘာလို့
ဒီအလုပ်ကိုလုပ်နေရတာလဲ။ အမေကြီး
မှာ သမီးတွေ၊ သားတွေမရှိကြဘူးလား။
အမေကြီးငယ်စဉ်က ဘယ်လိုလှုပ်ရှားရှင်
သန်ခဲ့တာလဲ။

"ရော့ကလေး"ဆိုတဲ့အသံနဲ့အတူ။
ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေတဲ့ သူ့မျက်နှာကိုကြည့်
မိတော့ ရင်မှာမချိလွန်းတာကြောင့် ကျွန်မ
ရဲ့စပ်စုချင်တဲ့စိတ်အစုံကို ဘရိတ်အုပ်
လိုက်ပြီး"

"အမေကြီး ဒီဟာတွေကို သမီး
မရောင်းဘဲနဲ့ အမေကြီးကို တမင်ပေးချင်
လို့ပါ။ အမေကြီးရဲ့ ပိုက်ဆံကို သမီးမယူ
တော့ပါဘူး။ ဒါတွေ ဒီအိတ်ထဲကိုပဲ ထည့်
ပေးလိုက်မယ်နော်။ ပြီးရင် အမေကြီးကို
သမီးပင့်ပေးမယ်"

"အမယ်လေး သာဓုပါတော်၊ သာ
ဓု၊ သာဓု၊ ရောင်းပန်းဝယ်ပန်းသာယာ
ပါစေ။ အမေတို့လို မဆင်းရဲပါစေနဲ့။ ငယ်
ငယ်ရွယ်ရွယ်နဲ့ အခုလိုကောင်းမှုကုသိုလ်
တွေကို သိတတ်ပြီး၊ စိတ်ကောင်းနှလုံး
ကောင်းနဲ့ ရှင်သန်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်မျိုးတွေ
လုံ့လဝီရိယရှိစွာနဲ့ ကြိုးစားကြတဲ့ကလေး
တို့လိုလူတွေက ဒုက္ခဆိုတာနည်းမှာပါ"
တဲ့လေ။

"အမေကြီး နောက်ထပ် (၁)လ
လောက်နေရင် သမီးဆီကို
ဝင်ခဲ့ပါနော်။ သမီး ဒီလိုမျိုး
တွေစုထားပေးမယ်။ တစ်လ
တစ်ခါလောက်ပေါ့"

"အေးပါကွယ့် က
လေးကိုနောက်မှ အမေ့ဘဝ
ဇာတ်ကြောင်းတွေ ပြောပြဦး
မယ်"တဲ့။ ကျွန်မသိချင်တာ
တွေ သိခွင့်ရဦးမှာပေါ့လေ
ဆိုတဲ့ မျှော်လင့်ကျေနပ်ခြင်း
တစ်ခုနဲ့အတူ ကျွန်မကူညီနိုင်
သမျှအတိုင်းအတာလေးကို
အပန်းမကြီးဘဲ ကူညီပေး

ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတာ ယူတတ်ရင် မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ထားတတ်ရင် အရာရာမြတ်ပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့အတွက် နံနက် အိပ်ရာထတာနဲ့ ဘုရားရှင်တော်မြတ်ကို အာရုံထားပူဇော်တတ်ပြီ။ ဒီနေ့အတွက် စိတ်ကောင်းနှလုံးကောင်းနဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်မယ်။

ခွင့်ရလို့ပဲ ဒီနေ့အတွက် ကျွန်မစိတ်မှာ ပီတိဖြာသွားပြီ။

ကျွန်မက Pet Shop(Food Center) ဖွင့်ထားပါတယ်။ ကျွန်မရဲ့ Customer (ဖောက်သည်)တွေထဲမှာ ဘုန်းကြီး၊ ဦးပဉ္စင်း၊ ကိုရင်၊ သီလရှင်၊ ဆရာကြီး ဆရာလေးတွေပါ ရှိပါတယ်။ သူတို့ခမျာ အလှူခံလို့ရတဲ့ ပိုက်ဆံကြေးငွေလေးတွေနဲ့ ကိုယ့်ဝမ်းစာအပြင် နီးစပ်ရာ၊ ခွေး၊ ကြောင် တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုပါ မျှဝေကျွေးမွေးကြရှာတဲ့ မေတ္တာရှင်တွေဖြစ်တာမို့ ကျွန်မအနေနဲ့ သီးသီးသန့်သန့် လှူနိုင်တဲ့ အင်အားမရှိသေးတာကြောင့် သူတို့ဝယ်နိုင်သလောက် တန်ဖိုးအရနဲ့ ကျွန်မပေးလှူနိုင်တဲ့ အပိုလေးတွေပေးလှူလိုက်ရသောအခါ ဒါဟာကျွန်မရဲ့ ကုသိုလ်ပါပဲ။ သူတို့တစ်တွေလည်း သူတို့ရဲ့တိရစ္ဆာန်လေးတွေကိုပိုပြီး ကျွေးခွင့်ရတာမို့ ကျေနပ်ဝမ်းမြောက်ကြသလို ကျွန်မကိုလည်း ဆုတွေချွေကြ၊ ကျေးဇူးတင်ကြတယ်။ ကျွန်မ အနေနှင့်က ကုသိုလ်ကောင်းမှုပြုရခြင်းနှင့်အတူ ပီတိများကိုပါစားသုံးခွင့်ရတာပါ။

ဒီလိုပါပဲ။ ဈေးဝယ်သူဝယ်သားအပေါင်းတို့ကို အပြုံးချိုချို၊ နှုတ်ချိုချိုနဲ့ စေတနာမှန်ကန်စွာထားပြီး ရောင်းဝယ်ဆက်ဆံပေးခြင်းဖြင့် သူတို့လည်းကျေနပ်ရသလို ကိုယ့်မှာလည်း ကုသိုလ်ဖြစ်ပါတယ်။ ဈေးဝယ်လာတဲ့သူကို ဘယ်အဆင်းဘယ်သဏ္ဌာန် မခွဲခြားဘဲ ကိုယ့်ဆီလာဝယ်တဲ့သူဟာ ကိုယ့်ရဲ့ကျေးဇူးရှင်။ သူတို့အိတ်ထဲက ပိုက်ဆံကို သူတို့ကလာပေးလို့ ကိုယ်ရတာမို့လာလာသမျှလူသားတို့သည် ကျွန်မ၏ကျေးဇူးရှင်များပင်။ ဘယ်လိုလူမျိုးကိုမဆို ကျွန်မတော့ လိုက်လျောညီထွေအဆင်ပြေပြေ ဆက်ဆံလိုက်ခြင်းဖြင့် နှစ်ဦးနှစ်ဖက်မှာ အကျိုးရှိသည်သာ။

ကျွန်မရဲ့ဖေဖေက ကျွန်မတို့ငယ်ငယ်တည်းက သင်ကြားဆုံးမခဲ့ပါတယ်။ ကိုယ့်အိမ်ကို ရပ်နီးရပ်ဝေးဘယ်ကဖြစ်ဖြစ်၊ ဧည့်သည်လာရင် အပူချိန်အပူ၊ အအေးချိန်အအေး၊ အချိန်အခါကိုကြည့်ပြီး

ရေပူရေချမ်းကမ်းဖို့၊ ညှေ့သည်လာတာနဲ့ ပထမဆုံးလုပ်ရမှာက ရေနွေး၊ ရေအေး တည်တတ်ဖို့၊ ကိုယ့်အိမ်မှာရှိတဲ့စားစရာ ကိုချပေးတတ်ဖို့၊ အဲဒါဟာ ကုသိုလ်ယူ တတ် ခြင်းတစ်မျိုးဖြစ်ကြောင်းကို ဖေဖေ သင်ပေးတကည်းက စွဲမြဲစွာနာခံကျင့်သုံး တတ်ခဲ့တာပါ။

ကောင်းမှုကုသိုလ်ဆိုတာ ယူတတ် ရင် မကုန်နိုင်အောင် ရှိနေတတ်ပါတယ်။ စိတ်ထားတတ်ရင် အရာရာမြတ်ပါတယ်။ နေ့တစ်နေ့အတွက် နံနက်အိပ်ရာထတာနဲ့ ဘုရားရှင်တော်မြတ်ကို အာရုံထားပူဇော် ဝတ်ပြု၊ ဒီနေ့အတွက် စိတ်ကောင်းနှလုံး ကောင်းနဲ့ ရှင်သန်နေထိုင်မယ်။ ဖြစ်ကြုံ တွေ့ရသမျှ ကိစ္စအရာရာတို့ကို မှန်ကန်မျှ တစွာ စဉ်းစားဖြေရှင်းရန် ရင်ဆိုင်မယ်ဆို တဲ့ စိတ်ကောင်း၊ နှလုံးကောင်းလေးနဲ့ထား ပြီး မိမိစိတ်မှာ ဘုရား၊ တရား၊ သံဃာ ရတနာမြတ်သုံးပါးနဲ့ အနန္တော အနန္တငါး ပါးကို မမေ့မလျော့ဦးထိပ်ထားယ။ ကိုယ် ထက်မြင့်မားကြသူများအပေါ်မှာ မုဒိတာ၊ ကိုယ့်ထက်နိမ့်ကျသူများအပေါ်မှာ စေ တနာ၊ ကရုဏာ။ ကိုယ်နဲ့တန်းတူသူများ အပေါ်မှာ ညီညီညာညာစိတ်ကလေးထား ပြီး နေထိုင်တဲ့အခါ။ ကိုယ့်မျက်စိရှေ့မှာ အမြင်မတော်တာတွေ ကြုံနေခဲ့ရင် ကိုယ့် ပတ်ဝန်းကျင်၊ ကိုယ်နဲ့နီးစပ်ရာမှာ ကိုယ် တတ်စွမ်းသလောက် နှုတ်၏စောင်မခြင်း၊ လက်၏စောင်မခြင်းဖြင့် ကုသိုလ်ဆိုတာ ယူတတ်ရင် ရနေတာပါ။

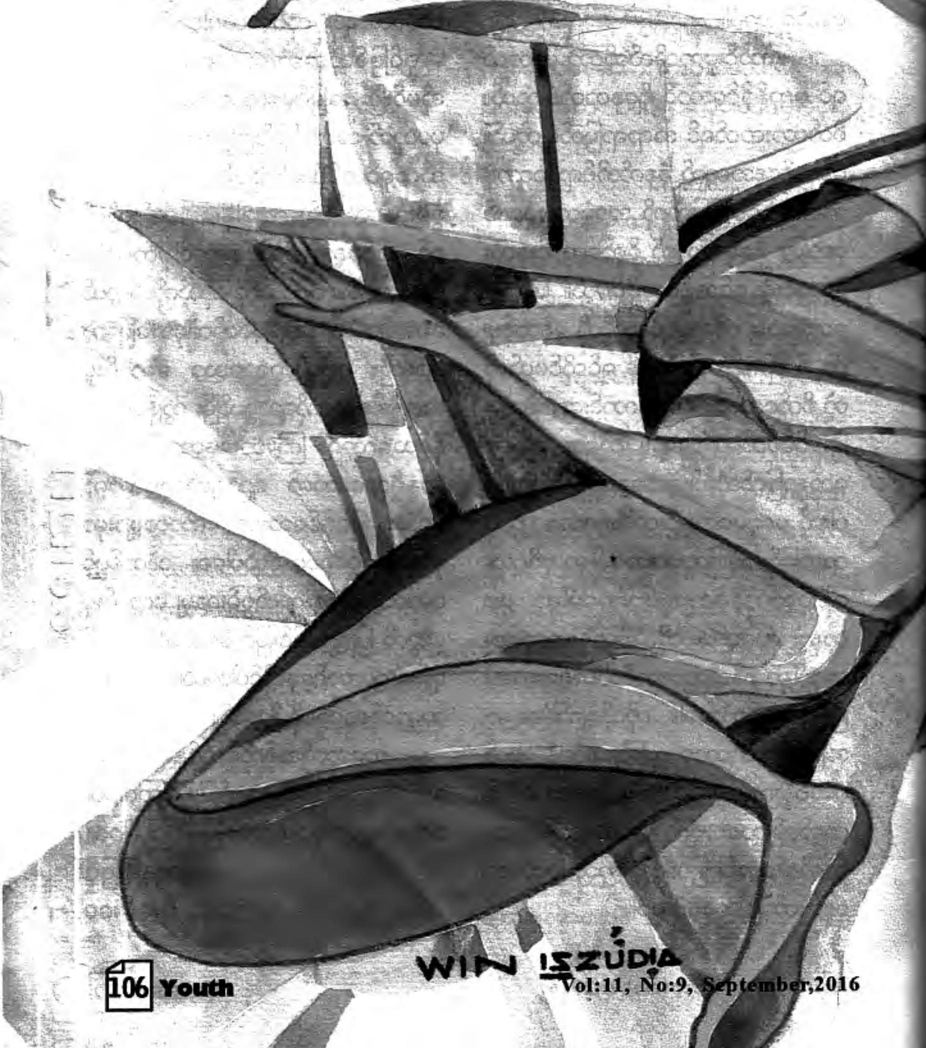
ကောင်းတဲ့စိတ်ဖြင့် ရှေးရှုနေထိုင် ခြင်းဟာ မကောင်းမှုတို့ကို အလိုလိုပယ် ရှားပြီးသားလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်မ သည် နေ့စဉ်ပြုသမျှ ပြောသမျှတွေထဲ မှာ ကောင်းမှုကုသိုလ်ပါအောင် နေထိုင် သလို ကောင်းမှုအထူးတစ်ခုကိုလည်း သတိထားပြီး လုပ်တတ်ပါတယ်။ ဘာမှ မလုပ်ဖြစ်တဲ့အဆုံးမှာ အသက်အရွယ် အိုမင်းပြီး အမြင်မတော်တဲ့သူတွေ့ရင် ဒါ မှမဟုတ် အသက်ကြီးကြီး ဘုန်းကြီး၊ မယ် သီလရှင်တစ်ပါးပါးကိုဖြစ်စေ ကိုယ်တတ် စွမ်းသလောက် လှူဒါန်းပေးကမ်းလိုက် ရင် တစ်နေ့အတွက် ကောင်းမှုတစ်ခုပြု ပြီး တာဝန်ကျေတယ်လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခံစားပါတယ်။ ကျွန်မစိတ်ထဲမှာ မြောက် များကြီး ကျယ်လှစွာသော ကောင်းမှု အလှူဒါနတွေကိုရည်ရွယ်ပြီး ကျွန်မတတ် နိုင်သလောက် ကြိုးစားနေတာပါ။ စိတ် ဆန္ဒရှိသလောက် ရည်ရွယ်သလောက် မအောင်မြင်နိုင်သေးတဲ့ ကာလများမှာ နှမ်းစေ့တစ်စေ့ပမာငယ်ပါစေ၊ သဲတစ်ပွင့် ပမာသေးပါစေ တတ်စွမ်းသမျှ ကောင်းမှု တွေကို ပြုသွားခြင်းဖြင့် မိမိကိုယ်ကို စိတ် ချမ်းသာအောင်နေထိုင်ပါတယ်။ လောက ကမ္ဘာကိုလှစေလိုပါတယ်။

စာရှုသူညီအစ်ကိုမောင်နှမများလည်း ကောင်းမှုတစ်ခုကို နေ့စဉ်ပြုနိုင်ကြပါစေ။ ကောင်းမှုများစွာ ထာဝရပြုနိုင်ကြပါစေ။

ဆန္ဒမွန်ဖြင့်
မိုးနှင်းဝေ

အိပ်မက်အရောင်းဆိုင်

တေဇလင်း၊နည်းပညာတက္ကသိုလ်၊



ဒီဆိုင်ရဲ့အကြောင်းကို ကျွန်တော် ကြားဖူးနေတာတော့ကြာပြီ။ အသိမိတ်ဆွေအချို့ရဲ့ တစ်ဆင့်သတင်းစကားကနေ ကြားသိနေခဲ့တာပါ။ ဒါပေမဲ့လို့ တစ်ကြိမ်တစ်ခါမျှ ကျွန်တော်မရောက်ဖူးသေးပါဘူး။

အခုလို ဒီနေရာကိုအကြောင်းသင့်လို့ ရောက်တော့မှ ဒီဆိုင်ရှေ့ဆိုက်ဆိုက်မြိုက်မြိုက်ကြီး ရောက်နေခဲ့တာပါ။ အပြင်ကနေ စူးစမ်းကြည့်တော့လည်း ဘာမှထူးထူးဆန်းဆန်းရယ်လို့မရှိ။ သာမန်နေရာက သာမန်ဆိုင်ကလေးတစ်ဆိုင်ပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ ဒီဆိုင်ရှေ့ရောက်နေကတည်းကိုက ကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေ ရွေ့မရတော့။ ကျွန်တော့်စိတ်ဟာ ဆန္ဒတွေ

ပြင်းပြင်းနဲ့ကို ထက်သန်လျက်ရှိနေတယ်။ ပြီးတော့ မစဉ်းစားမဆုံးဖြတ်ပါဘဲ ကျွန်တော်ဆိုင်ထဲကို ဝင်သွားမိတယ်။

"ကြိုဆိုပါ၏"မရှိတဲ့ စည်းတစ်ခုကို ဖြတ်ကျော်ပြီးဝင်လာတဲ့ကျွန်တော် တံခါးတစ်ချပ်ရှေ့မှာ ရပ်တန့်သွားခဲ့ရပါတယ်။ တံခါးဟာပိတ်ထားတဲ့တံခါး။ ဒီတော့ တံခါးခေါက် ခွင့်တောင်းရမယ်ဆိုတဲ့ အသိနဲ့ ကျွန်တော်တံခါးခေါက်လိုက်ပါတယ်။

ကျွီခနဲတံခါးအပွင့်မှာ ကျွန်တော် ပထမဆုံးမြင်ရတာ အလင်းနည်းလှတဲ့ ခပ်မှောင်မှောင် လျှောက်လမ်းအပါအဝင် နေရာတစ်ခုပါပဲ။ ကျွန်တော်မမြင်မစမ်းနဲ့ပဲ ခပ်မှန်မှန်ရွှေ့လှမ်းပြီး ဝင်သွားလိုက်ပါတယ်။ သိပ်မကြာခင်မှာ ချောက်ခနဲ ခလုတ်ဖွင့်သံတစ်ခုနဲ့ မီးရောင်တစ်ခု ဘွားခနဲပေါ်လာပြီး ညှိခန်းဆန်ဆန်နေရာ တစ်ခုကို ကျွန်တော်ရောက်နေပြီလို့ သိလိုက်ရပါတယ်။

LED ဆိုင်းဘုတ်လို့ ခပ်လွယ်လွယ်ဆိုရမယ့် ပေါ်လိုက်ပျောက်လိုက် အရောင်စုံ လင်းလိုက်မှိန်လိုက်စာတန်းတွေဟာ အခန်းရဲ့လေးဖက်လေးတန် နံရံအားလုံးမှာ အပြည့်ချိတ်ဆွဲထားတာမြင်ရပါတယ်။ တူညီစာတန်းတွေကို ကျွန်တော်ပထမဆုံးစူးစမ်းပြီး လိုက်ဖတ်ကြည့်မိတယ်။ အိပ်မက်အရောင်းဆိုင်မှ ကြိုဆိုပါ၏တဲ့။

ဆိုင်ကိုကိုယ်စားပြုပုံရတဲ့ သတ်မှတ်ဝတ်စုံကို သပ်သပ်ရပ်ရပ်ဝတ်စားဆင်ယင်ထားတဲ့ လူရွယ်တစ်ယောက် စာအုပ်တစ်အုပ်ကိုင်ဆောင်ပြီး ကျွန်တော်ရှိရာဆီ လျှောက်လှမ်းလာသည်။ ကျွန်တော်သတိထားမိတာက သူ့မျက်နှာအင်မတန်မှ တည်လှသည်။ မလိုအပ်လျှင် တံတွေးတောင်မျိုချမည့် အစီအစဉ်မရှိသော မျက်နှာမျိုးဖြစ်သည်။

"နာမည်ပြောပါ"

"ခင်ဗျာ"

"ခင်ဗျားနာမည်မေးတာပါ"

"လူတတ်ဖေ"

"အသက်"

"ခင်ဗျာ"

"ခင်ဗျား အသက်ကိုမေးတာ"

"ဩော် သုံးဆယ်နှစ်"

"မှတ်ပုံတင်နံပါတ်ပေးရမယ်နော်။ လိုအပ်လျှင် ခင်ဗျားအတွက် နီးစပ်ရာ အကြောင်းကြားပေးလို့ရနိုင်မယ့် ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခုလည်း လိုပါတယ်"

"ဟင်"

ကျွန်တော် ဘာမှထပ်မေးချိန်မရပါဘူး။ ပါလာတဲ့မှတ်ပုံတင်ကို ထုတ်ပေးပြီး မိတ်ဆွေတစ်ယောက်ရဲ့ ဖုန်းနံပါတ်တစ်ခု အမြန်စဉ်းစားကာ ခေါ်ပေးလိုက်တယ်။ ကျွန်တော့်ဆီက ထွက်ချက်အတိုင်း သူလည်းတစ်သဝေမတိမ်း လိုက်မှတ်သားနေရှာတယ်။

''ဒါနဲ့ ဘယ်နှဆက်ရှင်လောက်ယူမှာလဲတစ်ချက်''

''ဟင် ဘာပြောတာလဲဟင်ညီလေး''

''ခင်ဗျား ဒီမှာဘယ်နှနာရီစာ အိပ်မက်မက်ချင်သလဲ၊ ဘယ်လောက်ကြာကြာဆက်ရှင်ယူမလဲမေးတာပါ''

ဟိုလေ အစ်ကိုကမယူဖူးဘူး။ သတင်းကြားဖူးနေလို့ ဝင်လာကြည့်တာ။ ဒီမှာက ဘယ်လိုတွေ ရနိုင်တာလဲ မသိဘူးညီလေး''

အနည်းဆုံး နာရီဝက်ကနေစပြီး တစ်နာရီစာ၊ နှစ်နာရီစာခင်ဗျားလိုချင်သလောက်ယူလို့ရတယ်။

ဩော် အဲ့လိုလား။ အစ်ကိုကအချိန်လည်း သိပ်မရလို့ညီလေး။ ဟိုဆယ်မိနစ်ဆယ့်ငါးမိနစ်စာလောက်ဆိုရင်ရော အဆင်ပြေမလားဟင်''

''မရှိ''

ပြတ်သားတဲ့တုံးတိတိအဖြေဟာ ကျွန်တော့်အတွန့်တက်မှုကို လုံးဝအပြီးပယ်ချသွားပါတယ်။ ရောက်လာနေပြီးမှတော့လို့ ကျွန်တော်စိတ်ဖြေလိုက်မိတယ်။ ကျွန်တော့်အဖြေစောင့်ပြီး ရေးမှတ်ဖို့အသင့်ပြင့်ထားတဲ့ သူကို အားနာပါးနာနဲ့ ကျွန်တော်ဆုံးဖြတ်ချက် ချပစ်လိုက်တယ်။

''နာရီဝက်လုပ်ကွာ ကဲ''

ကျသင့်ငွေ ( )ပါ။ ကောင်တာမှာငွေချေပေးပါ။ ဒီကတ်ကိုင်ပြီး စောင့်နေပေးပါ။ ခင်ဗျားရှေ့က တစ်ယောက်ဆက်ရှင်ပြည့်ရင် ဝင်ဖို့ခေါ်ပါလိမ့်မယ်''

ကောင်တာမှာငွေပေးချေရမယ်ဆိုလို့ ကျွန်တော်ကောင်တာရှိရာ ကူးရပါတယ်။ အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ထိုင်နေပါတယ်။ မင်္ဂလာပါရှင့် အိပ်မက်အရောင်း ဆိုင်မှ နွေးထွေးစွာကြိုဆိုပါ၏လို့ တိုးလျှပြီးချိုသာသောအသံကလေးနဲ့ ဦးညွှတ်နှုတ်ဆက်ရှာပါတယ်။

ကျသင့်ငွေကလည်း အမှန်တကယ်တန်မတန်မသိ သုံးစွဲခွင့်မရှိသေးခင်အထိမို့ ထင်ပါရဲ့။ မပြောပလောက်တဲ့ ငွေပမာဏဆိုပေမယ့် စိတ်ထဲမှာ နှမြောသလိုလိုတော့ ရှိမိပါတယ်။ လက်တလော ကျွန်တော့်မှာ ဒီ့ထက်မက ငွေပမာဏတော့ပါလာပါတယ်။

ယူထားတဲ့ဆက်ရှင်ပြည့်တာနဲ့ အားလုံးအိပ်မက်တစ်ခုလိုပဲ ပြီးဆုံးသွားမှာပါ။ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထဲကအကြောင်း အရာတစ်ခုခုကိုပဲရွေးပါ။ ထပ်မံပြောပါရစေ။ အတိတ်နဲ့ပစ္စုပ္ပန်ပါ

"ဦးလှထွတ်ဖေ"

"ရှိ"

"ဝင်လို့ရပါပြီ"

ကျွန်တော်ငေါင်တောင်တောင်လေး ထိုင်စောင့်နေတုန်း နာမည်ခေါ်သံမရှေး မနှောင်းမှာကြားရပြီး ကျွန်တော်ဝင်ခွင့်ရ သွားပါတယ်။ ကျွန်တော့်ရှေ့မှာ အခန်း ထဲကထွက်လာတဲ့ အဘိုးကြီးတစ်ယောက် ရှိနေပါတယ်။ အဘိုးကြီးဟာ အသက် အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် ပေါ့ပါးနုရွှပြီးလန်း ဆန်းတက်ကြွလွန်းနေတဲ့ပုံစံကို မြင်ရပါ တယ်။

"အဘနောက်နေ့လာဦးမလား"

"နောက်နေ့လား လာမှာလာဦးမှာ။ လာကိုလာဦးမှာ။ ဘယ်လိုပြောရမလဲ နတ်ပြည်ရောက်သွားသလိုပါပဲ။ လာဦးမှာ လာဦးမှာ"

အခန်းစောင့်ကောင်လေးရဲ့ အမေးနဲ့ အဘိုးကြီးရဲ့အဖြေဟာ ကျွန်တော့်ကိုပိုပြီး စိတ်ဝင်စားမှုပေးလိုက်သလိုပါပဲ။ ကျွန် တော့်ကို ဝင်မတိုက်ရုံတစ်မည် ခန္ဓာကိုယ်နဲ့ မလိုက်ဖက် တွန့်ရင်းရှိတ်ရင်း ထွက်ခွာ သွားတဲ့အဘိုးကြီးကို ကျွန်တော်အံ့ဩနေမိ ပါတယ်။ အခန်းစောင့်ကောင်လေးက ဝင် လေလို့အသိပေးတော့မှ ကျွန်တော် အခန်းထဲ တိုးဝင်လိုက်မိပါတယ်။

"ကဲ. . . . ဆရာ ဒီဆိုင်မှာလော လောဆယ်ရနိုင်သေးတာက အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ပါ။ အနာဂတ်မရသေးပါဘူး။ တစ်ခု ရွေးပါ။ရွေးပြီးတာနဲ့ ရွေးထားတဲ့ ခေါင်းစဉ် အတွက် အကြောင်းအရာတစ်ခု ထပ်ရွေး ပါ။ ရွေးနိုင်တဲ့အကြောင်းအရာကတော့ အများကြီးရနိုင်ပါတယ်။ ဥပမာအားဖြင့် ဒီဆိုင်ကိုရောက်လာဖူးတဲ့သူ အတော်များ များကအတိတ်ကို ရွေးကြပါတယ်။ ပြီး တော့မှ အကြောင်းအရာပိုင်းကို အမျိုးမျိုး ရွေးကြပါတယ်။ အတိတ်မှာ သူတို့ဖြစ်ခွင့် မရှိခဲ့တာတွေ လုပ်ခွင့်မရခဲ့ဖူးတာတွေ။ အချို့ကျတော့လည်း ဖြစ်ခဲ့ရှိခဲ့ပြီးတဲ့ အကြောင်းအရာတွေကို ပြန်ရွေးကြတယ်။ ပြန်ခံစားကြတယ်။ ပြန်ပြီး ပြင်ခံစားကြ တယ် စသဖြင့်အများကြီးပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ ဒါ ဟာတကယ်တော့ အိပ်မက်တစ်ခုပါပဲ။ ဒါကိုတော့ နားလည်ထားပါ။ ယူထားတဲ့ ဆက်ရှင်ပြည့်တာနဲ့ အားလုံးအိပ်မက် တစ်ခုလိုပဲ ပြီးဆုံးသွားမှာပါ။ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ထဲကအကြောင်း အရာတစ်ခုခုကိုပဲ ရွေးပါ။ ထပ်မံပြောပါရစေ။ အတိတ်နဲ့ ပစ္စုပ္ပန်ပါ"

ကျွန်တော်ရွေးချယ်နိုင်ဖို့ စက်ကိုင်သူ ဟာ ခပ်အေးအေးမှန်မှန် ရှင်းပြနေပါတယ်။ ယူထားတဲ့ဆက်ရှင်မစခင် ခေါင်းစဉ်တစ်ခု ကို ကျွန်တော်စဉ်းစားလိုက်မိပါတယ်။ အတိတ်ပါ။

စက်ကိုင်သူဟာ အတိတ်ဆိုတဲ့ကျွန် တော့်အဖြေကို ကျွန်တော်ရပ်နေတဲ့အခန်း

ရှေ့က ခပ်ဆန်းဆန်းခုတင်လိုလိုစက်ကြီး တစ်လုံးရဲ့ဘေးက စက်ခလုတ်အချို့နှိပ်ပြီး ရိုက်ထည့်နေပါတယ်။ အကြောင်းအရာကို ကျွန်တော်ထပ်ရွေးဖို့ စဉ်းစားပါတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ကျွန်တော့်ရဲ့ဖြတ်သန်းနေထိုင်မှုတွေဟာ ဘာမှမထူးဆန်းသလို ထူးထူးဆန်းဆန်းလည်း ဖြစ်ချင်တာမဖြစ်ချင်တာတွေမရှိလို့ ကျွန်တော်အတိတ်ကို ရွေးခဲ့တာပါ။

အတိတ်ကိုရွေးပြီးမှ အကြောင်းအရာကိုစဉ်းစားရွေးချယ်တဲ့အခါ ကျွန်တော့်မှာ ဒွိဟတွေအတော်များနေခဲ့ရပါတယ်။ ကျွန်တော်မမှတ်မိတော့တဲ့ ကျွန်တော့်အတိတ်က ဖြစ်ခဲ့တာတွေ မဖြစ်ခဲ့တာတွေ ဖြစ်ချင်တာတွေ မဖြစ်ချင်ခဲ့တာတွေ အတော့်ကိုများ လွန်းနေခဲ့ပါတယ်။ အတန်ကြာအချိန်ယူ ကြိုးစားစဉ်းစားပြီးမှ ကျွန်တော့်နှုတ်က ခပ်ဖွဖွအဖြေတစ်ခု ထွက်လာပါတယ်။

''ထား''

စက်ကိုင်ဟာ ကျွန်တော့်ကိုဖျတ်ခနဲ တစ်ချက်မော့ကြည့်ပါတယ်။ ပြီးမှသေချာသွားပြီလို့ ယုံကြည်ပုံရတဲ့ အပြုအမူနဲ့ ခလုတ်တွေကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင်နှိပ်ပြီး ရိုက်ထည့်လိုက်ပါတယ်။ ကျွန်တော်မသိမသာချောင်းကြည့်တော့ စခရင်လိုဗိုင်ခွက်တစ်ခုလိုနေရာမှာ စာတန်းနှစ်ခုပေါ်နေတာ မြင်ရပါတယ်။

အတိတ် ထား.... တဲ့။

''စက်ပေါ်တက်လို့ရပါပြီ''

ကျွန်တော်စက်ပေါ်တက်ပြီး လမ်းညွှန်မှုတွေအတိုင်း အံဝင်ခွင်ကျနေရာယူရပါတယ်။ပက်လက်အနေအထား ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီး သက်သောင့်သက်သာရှိဖို့ စိတ်ကို ဖြေလျှော့နေဖို့ သတိပေးပါတယ်။ ပြီးမှညွှန်ကြားသံတစ်ခု ပြတ်ပြတ်သားသားကြားရပါတယ်။

''အိပ်တော့''

အသံကိုပထမ ပြတ်ပြတ်သားသား ကြားရပါတယ်။ နောက်တော့ ဝေဝေဝါးဝါး ပဲ့တင်ထပ်ကြားရပါတယ်။ နောက်ဆုံးကျွန်တော်လုံးဝ မကြားရတော့ပါဘူး။

ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ဟာ အလွန်တရာမှပေါ့ပါးနေပါတယ်။ ပထမတော့

ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ဘယ်ရောက်နေတယ်ဆို တာမသိပါဘူး။ ပြန်ပြီးစဉ်းစားကြည့်တော့မှ အားလုံးပြန်အမှတ်ရနေပါတယ်။

အိပ်မက်တစ်ခု မက်နေတယ်ဆိုတာရယ်၊ အိပ်မက်ထဲမှာ ကျွန်တော်အတိတ်တစ်ခုဆီ ပြန်ရောက်နေတယ်ဆိုတာပါပဲ။ ကျွန်တော့်ကိုယ်ကျွန်တော် ပြန်ဆန်းစစ်ကြည့်မိပါတယ်။ အံ့ဩစရာမဟုတ်ဘဲ အိပ်မက်ဆိုတာသိနေရင်းတောင် ကျွန်တော်အင်မတန် ကျေနပ်သွားပါတယ်။

သွားလေသူအမေ မွေးကတည်းက မွေးရာပါပြင်မရတဲ့ညီသလိုမည်းသလို ခွဲခြားမရနိုင်တဲ့ အသားအရေတစ်ခုကလွဲပြီး ကျွန်တော့်ရဲ့လက်ရှိပစ္စုပ္ပန် အခြေအနေတစ်ခုမဟုတ်တဲ့အခြား အခြေအနေတစ်ခုဆီပြန်ရောက်နေတာပါပဲ။ ပြန်တွေးကြည့်တော့ ကျွန်တော်ဟာ ဟိုးလွန်ခဲ့တဲ့အတန်ကြာကာလတစ်ခုက တက္ကသိုလ်ကျောင်းသားဘဝကို ပြန်ရောက်နေတာရယ်ပါ။ ကျွန်တော်တက်ရောက်ခဲ့ဖူးတဲ့တက္ကသိုလ်ကြီးထဲမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်ကို စိတ်အားထက်သန်စွာ စောင့်မျှော်နေတဲ့ ဆယ်ကျော်သက်ကောင်လေး လူတတ်ဖေအဖြစ်နဲ့ပေါ့''

အညိုမကျအမည်းမကျ အသားအရေပြစ်ချက်ဖယ်ချလိုက်ရင် ကျွန် တော်ဟာ အင်မတန်ကြည့်ကောင်းလှတဲ့ ဆယ်ကျော်သက် ကောင်လေးတစ်ယောက်ဆိုတာ ငြင်းမရပါဘူး။ စနစ်တကျ ဖြီးသင်ထားတဲ့ ကျွန်တော့်ဆံပင်၊ ရှင်းသန့်နုပျိုတဲ့ ကျွန်တော့်မျက်နှာ၊ သပ်ရပ်စမတ်ကျတဲ့ ကျွန်တော့်ဝတ်စားဆင်ယင်မှုတွေကို အတိုင်းမသိကျွန်တော်သဘော ကျမိနေပါတယ်။ ပြီးတော့ ရင်ခုန်သံတွေ လည်းအရမ်းမြန်နေပါတယ်။

ပြောရရင် အရာရာကဗျာဆန်ပြီး လှနေတာရယ်ပါ။ စိန်ပန်းပွင့်နီနီစွေးစွေးလေးတွေ စွယ်တော်ပွင့်ပြာလဲ့လဲ့ကလေးတွေ ဝေနေ ကြွေနေတာကအစ စိတ်ကူးယဉ်ရုပ်ရှင်ဆန်ဆန် လှနေပါတယ်။ ကျွန်တော်တစ်စုံ တစ်ယောက်ကို အဲဒီမှာစောင့်နေပါတယ်။

သိပ်မကြာခင်မှာ ကျွန်တော်အရိပ်ကလေးတစ်ခု မြင်ရပါတယ်ထား။ ကျွန်တော်သိတ်မြတ်နိုးတဲ့ မမေ့ပျောက်နိုင်အောင်ချစ်ခဲ့ရဖူးတဲ့ အချစ်ဦးထားဆိုတဲ့ကောင်မလေးတစ်ယောက်ပါပဲ။

ထားဟာ သိပ်မာနကြီးတဲ့မိန်းကလေးတစ်ယောက်ပါ။ တက္ကသိုလ်ပညာသင်ကာလ တစ်လျှောက်လုံးထားမှထား။ စွဲလမ်းတဲ့ ယောက်ျားလေးတွေအများကြီးထဲမှာ ကျွန်တော်လည်း တစ်ယောက်အပါအဝင်ပါပဲ။ ထားဆိုတာကလည်း ယောက်ျားတစ်ယောက်နဲ့စကားတစ်လုံး အမှတ်တမဲ့ပြောဖို့မဆိုနှင့်

မျက်လုံးချင်းတောင် အဆုံခံတတ်တဲ့ မိန်းကလေးမဟုတ်တဲ့အထိ ကျွန်တော်သိက္ခာရှိလှ၊ မာနကြီးလှသူရယ်ပါ။

တစ်ခန်းတည်းနေ တစ်တန်းတည်းအတူတက် ကြိုက်မရက်ငိုက်မရက် ကျွန်တော့်လို တကောက်ကောက်လိုက်နေတဲ့ သူအတွက်မပြောနှင့် သူ(မ)နှင့်ပေါင်းသင်းဆက်ဆံနေတတ်တဲ့သူတွေ အပေါ်မှာတောင် မလိုအပ်ရင် မသိချင်ယောင်ဆောင်နေတတ်တဲ့သူမျိုး၊ တစ်ယောက်တည်းလည်း နေတတ်တဲ့သူမျိုးရယ်ပါ။ ထားကို ကျွန်တော် အင်မတန်စွဲလမ်းပါတယ်။ ထားအတွက်တော့ ကျွန်တော်ဆိုတာ ဖုတ်လေတဲ့ငပိသာသာရယ်ပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ထားကိုပြန်တွေ့ရပြီဆိုတဲ့အသိဟာ ကျွန်တော့်ကိုဘဝအဆစ်ပေါင်းများစွာ ပြန်ပြောင်းချိုးယူပစ်လိုက်သလိုပါပဲ။ တန်လိုက်တဲ့ အိပ်မက်လို့ ကျွန်တော့်ရွေးချယ်မှုအတွက် ကျွန်တော်ဩဘာပေးမိပါတယ်။ အိပ်မက်ဖြစ်နေတာသိပါလျက်တောင် မသိချင်ယောင်ဆောင်ထားလိုက်မိပါတယ်။

ကျွန်တော့်အနားမှာ ထားရပ်နေပါတယ်။ ခြေတုန်လက်တုန်ရင်တွေခုန်လွန်းလို့ ကျွန်တော့်အားယူပြီးသတ္တိတွေမွေးရတယ်။ လှလိုက်တဲ့ထား နတ်သမီးလေးတစ်ပါးလို့ ကျွန်တော်မြင်နေမိပါတယ်။

“ထား”

“ကိုတတ်ဖေ”

ကြည့်လေ ဒါဟာတကယ်အပြင်ဘဝမှာ တစ်ကြိမ်တစ်ခါကမျှ ရှိခွင့်ဖြစ်ခွင့်မရခဲ့ဖူးတဲ့အဖြစ်ရယ်လေ။ ကျွန်တော်ထားကိုလက်ကမ်းပေးမိတယ်။

“တစ်နေရာရာသွားရအောင်ထားရယ်။ ထားကို ကျွန်တော်ပြောစရာစကားတွေအများကြီးပဲ”

“သွားလေကိုတတ်ဖေ။ ထားလိုက်ခဲ့မှာပေါ့။ ကိုတတ်ဖေပြောမယ့် စကားတွေလည်း ထားနားထောင်ပေးချင်ပါတယ်။

“တ. . . တကယ်လားထားရယ်။ ကိုယ်လေ ဘာပြောရမှန်းတောင် မသိတော့ဘူး ထားရယ်။ ရင်တွေခုန်လိုက်တာထားရယ်။ ဒီလိုဆို သွားကြရအောင်နော်ထားလာ”

ချစ်စရာမခို့တရို့ ရှက်ရွံ့ရွံ့အမူအရာကလေးတွေနဲ့ထားက ကျွန်တော့်ရဲ့ကမ်းထားတဲ့လက်တစ်ဖက်ကို ဆက်ကိုင်ခွင့်

ဟာကွာ ညီလေးကလည်း ဒီမှာ အိပ်မက်က တန်းလန်းကြီးကွာ။ လုပ်ပါညီလေးရယ် အစ်ကို ညီလေးကို အစ်ကို ဟဲဟဲ။ မှန်ဖိုးလေမှန်ဖိုး

ပြုံရှာတယ်။ ကျွန်တော်တို့နှစ်ယောက် တစ်ယောက်လက်တစ်ယောက် ဆုပ်ကိုင်လို့ အတူယှဉ်တွဲပြီး လျှောက်လှမ်းနေကြတာ လှလိုက်တဲ့မြင်ကွင်း။ အေးချမ်းတိတ်ဆိတ်ပြီး သာယာလှပနေတဲ့ နေရာကလေးတစ်ခုရောက်တော့ ကျွန်တော်တို့ ရပ်လိုက်ကြတယ်။

တစ်သက်လုံးပြောခွင့်မရတော့ဘူးလို့ မှတ်ယူထားခဲ့ရတဲ့ထားအပေါ် ကျွန်တော့်ဘက်က ထားရှိတဲ့ချစ်ခြင်း၊ မြတ်နိုးခြင်း စွဲလမ်းခြင်းတရားမှန်သမျှ ရင်နဲ့မမျှ ဖွင့်ချလိုက်ဖို့ ပြင်ဆင်လိုက်ပြီး 'ထား' လို့ တုန်ရင်လှိုက်မောစွာ ခေါ်မိတယ်။ ညို့အားကောင်းတဲ့ စူးရဲရဲမျက်ဝန်းကြီးတွေနဲ့ ထားမော့ကြည့်ရှာတယ်။ အဲ့ဒီမှာ ကျွန်တော်အားတွေတက်သွားပြီး ''ကိုယ်လေကိုယ် ထားကိုအရမ်း''

ထား. . . ထား. . . ထားဆိုတဲ့ အသံနက်ကြီးနဲ့ ဂလိုင်ထအောင် ကျွန်တော်လူးလဲအော်နေမိတယ်။ ကျွန်တော့်ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ လေဟာနယ်လို ဝါဂွမ်းတစ်စလို လွင့်ပါး စုပ်ယူခံလိုက်ရသလို ဖြစ်သွားခဲ့ပါတယ်။ မျက်စိတွေပြူးပြူးလူးလဲထပြီး ထားကိုလိုက်ရှာတယ်။

''ဟေ့လူထ. . . ခင်ဗျားဆက်ရှင်ပြည့်သွားပြီ''

''ခဏညီလေး၊ အစ်ကို နောက်တစ်ဆက်ရှင်ထပ်ယူမယ်။ ငွေထပ်ရှင်းချင်လို့''

''မရဘူး ဆိုင်ကပိတ်ပြီ လိုချင်ရင် နောက်နေ့မှ ထပ်လာခဲ့တော့''

''ဟာကွာ ညီလေးကလည်း ဒီမှာ အိပ်မက်က တန်းလန်းကြီးကွ။ လုပ်ပါ ညီလေးရယ် အစ်ကို ညီလေးကို အစ်ကို ဟဲဟဲ။ မုန့်ဖိုးလေမုန့်ဖိုး''

''ဟေ့လူ ခင်ဗျားဘယ်ရောက်နေပြီလဲဆိုတာသိရဲ့လား''

''သိတယ်လေညီလေး ဒီမိုကရေစီခေတ်''

''မှတ်ထား ဒီမိုကရေစီခေတ်မှာ ခင်ဗျားလိုချင်တာဖြစ်ချင်တာ မှန်သမျှကို မုန့်ဖိုးပေး၊ လာဘ်ထိုးလိုက်ရုံနဲ့ ရမယ်မထင်နဲ့။ ခင်ဗျားသွားတော့''

ကယောင်ကတမ်း ပြောမိပြောရာ လုပ်မိလုပ်ရာ ကျွန်တော့်အဖြစ်ကြောင့် စက်ကိုင်သူ စိတ်ဆိုးသွားပုံရပါတယ်။ မတတ်နိုင်။ ကျွန်တော်ဘာလုပ်လို့ လုပ်ရမှန်းမသိ ဟာတာတာ ဖြစ်နေတာ

ကြီးပဲသိတယ်။

အိပ်မက်က ဆုံးရှာပြီတဲ့။ မလိုအပ်ဘဲ နှမြောတတ် ကော်တရာကျတတ်တဲ့ အကျင့်ဆိုးလူပျိုသိုးကြီးဆိုတဲ့ ကိုယ့်ဂုဏ်ကိုယ့်ဘွဲ့ကို တစ်သက်လုံး ကျေနပ်အားရခဲ့သမျှ ဒီတစ်ကြိမ်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ကျိန်ဆဲလို့မဝဘူး။ နာရီဝက်လောက်များဆက်ရှင်ကလေး ပိုယူမိတော့ ဘာဖြစ်သွားမှာမို့လဲ ဘာလို့ နှမြောမိသေးလဲဆိုတဲ့ နောင်တနဲ့ရှုံ့မဲ့ပြီး မထချင်ထချင် ကျွန်တော်ထရပါတော့တယ်။

အခန်းထဲကမထွက်ခင် မကြားချင်ကြားချင်တိုးတိုးတော့ ကြားရပါသေးတယ်။ စက်ကိုင်သူရဲ့ မကျေမနပ်ငြူစူစောင်းမြောင်းချက်ပေါ့။ တိုးတိုးလေးမှ တိုးတိုးလေးရယ်ပါ။

''လူတွေများနေရာရပြီးရင် ထကိုမထချင်ကြဘူး'' တဲ့။

ကျွန်တော်ဆိုင်အပြင် မထွက်ချင်ထွက်ချင်ထွက်ပြီးနောက် မရှေးမနှောင်း ဂျောင်းခနဲဆိုင်တံခါးကြီး ပြန်ပိတ်သွားတယ်။ ကျွန်တော်စိုးရိမ်သွားမိတယ်။ ကြည့်ဖူးတဲ့ သိပ္ပံဇာတ်ကားတွေထဲကလို ဒီဆိုင်ကြီး အသွင်ပြောင်းပြီး ပန်းကန်ပြားပျံကြီးလိုဖြစ် မိုးပေါ်ကိုပျံတက်သွားမလားဘာလား။

ပျောက်သွားလို့တော့မဖြစ်ဘူး။ ကျွန်တော်ထားကိုတွေ့ချင်သေး ရှာချင်သေးတယ်။ အပြင်ဘဝမှာ ထားဟာမိန်းမကောင်းသာရောဂါတစ်ခုနဲ့ ဆုံးသွားခဲ့တာ ကြာကြာလွန်းလှပါပြီ။

နောက်တစ်နေ့မှမဟုတ်ဘူး။ ဒီဆိုင်ပြန်ဖွင့်ပြီဆိုတာနဲ့ ကျွန်တော်ပထမဆုံး စာရင်းပြန်ပေးချင်တယ်။ ဆိုင်ကြီးပျောက်သွားမှာကိုလည်း အင်မတန်စိုးရိမ်နေမိတယ်။

အလာတုန်းကလို ဆိုင်ရှေ့ရောက်တာနဲ့ ရှေ့ဆက်ရွှေ့လို့မရတော့တဲ့ ကျွန်တော့်ခြေထောက်တွေ အခုအပြန်မှာလည်း ရှေ့ကိုထပ်ပြီး ရွှေ့လို့မရတော့ဘူး။ ငွေပေးပြီး ဝယ်ယူလဲလှယ်ရပေမယ့် ဘယ်လောက်အရသာရှိလိုက်သလဲဆိုတဲ့ အသိနဲ့ နောက်တစ်ကြိမ်ဆိုင်ပြန်အဖွင့်ကို ကျွန်တော် ဒီနေရာကနေပဲ ဦးအောင်ထပ်စောင့်နေဖို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်မိတယ်။

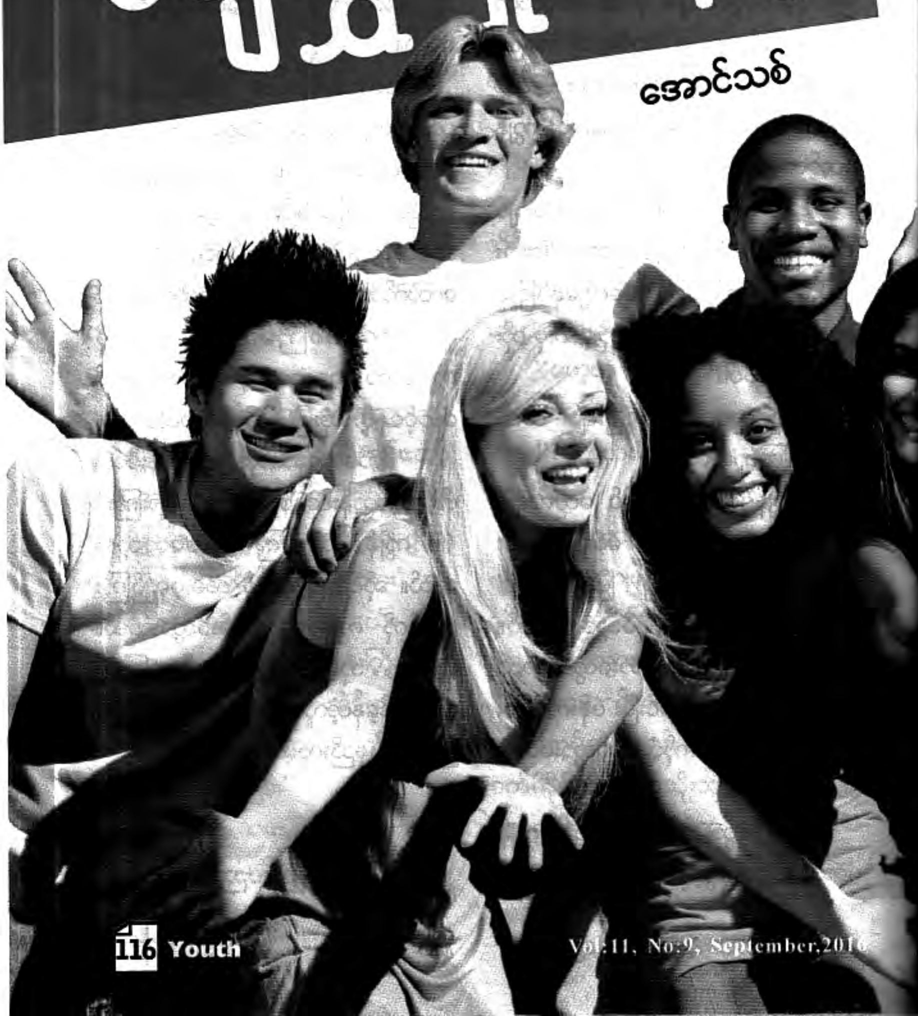
"မိတ်ဆွေနောက်မှာ သွားတန်းစီပေးပါ။ ဒီမှာတန်းစီနေတဲ့သူတွေ အများကြီး''

ကျွန်တော် ကြက်သေသေသွားတယ်။ ဆိုင်အပြင်ဘက် လမ်းမရှည်ကြီးဘက်ကို ကျွန်တော်စူးစမ်းမိသွားတယ်။ ဘုရား. . . ဘုရား ကျွန်တော့်လို အကြိုတူရပ်စောင့်နေတဲ့လူတွေ ရောမလူတန်းရှည်ကြီးက မနည်းလှပါလား။

တေဇလင်း
(နည်းပညာတက္ကသိုလ်)

ပျော်ရွှင်မှုတန်ဖိုး

အောင်သစ်



အင်္ဂလိပ်လူမျိုး၊ ခရစ်ယာန်ဘုန်းတော်ကြီး ဆစ်ဒနီစမစ်က ခုလိုပြောခဲ့ဖူးပါတယ်

"မနက်ဖြန်အကြောင်းကို ကျွန်ုပ်တို့ဘာမျှမသိ။ ကျွန်ုပ်တို့နဲ့ သက်ဆိုင်တာက ဒီနေ့ကောင်းကောင်းနေဖို့ ပျော်ရွှင်ဖို့" တဲ့။

We know nothing of tomorrow: our business is to be good and happy today.

(Sydney Smith)

အမှန်ပါပဲ။ ဘဝရဲ့ပျော်ရွှင်မှုဆိုတာစိတ်ခံစားမှုနဲ့ ပတ်သက်ပါတယ်။ မိမိစိတ်က ပျော်ရွှင်မှုကို ရွေးချယ်မိဖို့လိုပါတယ်။ ကိုယ့်စိတ်နဲ့ကိုယ် အလိုမကျဖြစ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်အဖို့ကတော့ ဘယ်လိုကောင်းမွန်တဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်အခြေအနေ၊ ရုပ်ဝတ္ထုအခြေအနေ ဖန်တီးမှုရှိနေဦးတော့ ဘယ်လိုမှအကျိုးထူးမယ်မထင်ပါဘူး။

သင့်ရဲ့နံနက်ခင်းတွေဟာ သင့်ရဲ့စိတ်နှလုံးနဲ့ ရွေးချယ်မှုကို ဖော်ပြနေတတ်ပါတယ်။ အိပ်ရာက နိုးထလိုက်တာနဲ့ အဆင်မပြေမှုတွေကို စတင်တွေးတောနေမိပြီလား။ စိတ်ညစ်စရာတစ်စုံတစ်ရာကိုလက်ခံယူမြဲဖြစ်နေပြီလား။

သင့်ရဲ့စိတ်နှလုံးကို သင်ကိုယ်တိုင်ရွေးချယ်တတ်ဖို့ ပြုစုပျိုးထောင်တတ်ဖို့ လိုပါတယ်။ မနက်လင်းတာနဲ့ ရွှင်ရွှင်လန်းလန်းအိပ်ရာကနိုးထပါ။ စိတ်နှလုံးလေးလံပြီး မရွှင်မပျဖြစ်စေမယ့် ဘယ်လိုအတွေးမျိုးကိုမှ ခေါင်းထဲအဝင်မခံပါနဲ့။ နံနက်ခင်းလေပြည်လေညင်းကိုအားရပါးရရှူရှိုက်ရင်းပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စရာနေ့တစ်နေ့ပဲ ဆိုတာအာရုံပြုလိုက်စမ်းပါ။ ဒီနည်းနဲ့သင်ဟာပျော်ရွှင်တဲ့ စိတ်အာရုံကို အလိုလိုရွေးချယ်တတ်တဲ့အကျင့်ကို ရရှိပိုင်ဆိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

ဘဝဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်ရှိမှရှင်သန်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့တဲ့ဘဝဟာ အသေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုအခြေအနေအချိန်အခါမှာပဲ ရောက်ရောက်ကြုံကြုံ မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုချမှတ်ပါ။

သီချင်းတအေးအေးနဲ့နေပါ

သီချင်းလေးတစ်ပုဒ်လောက်ဆိုပြီး နေတတ်သလိုနေကြည့်စမ်းပါ။ ကြည်လင်ရွှင်ပျတဲ့စိတ်ထားနဲ့ ပျော်ရွှင်မှုတွေရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။ အသံမကောင်းချင်နေပါစေ၊ သီချင်းစာသား မှားချင်မှားပါစေ၊ အစအဆုံးမရလည်းနေပါစေ၊ ဆိုတတ်သလို သီချင်းလေးတအေးအေးနဲ့ နေကြည့်စမ်းပါ။ စိတ်တင်းကျပ်မှုတွေ စိတ်ဖိစီးမှုတွေ၊ အလိုမကျမှုတွေအဝေးကို လွင့်ပျောက်သွားပါလိမ့်မယ်။ ဝမ်းနည်းပူဆွေးစရာအတွေးတွေကို လက်မခံပါနဲ့၊ မောင်းထုတ်ပစ်လိုက်ပါ။ အားမလို အားမရ ဖြစ်မနေပါနဲ့။ သိမ်ငယ်စိတ် ဝင်မနေပါနဲ့။ မကျေနပ်စိတ်တွေကို ဖျောက်ဖျက်ပစ်လိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချီးမွမ်းပါ

သူများတွေတော်တာ၊ တတ်တာ ချီးမွမ်းစရာတွေ သင်တွေ့မြင်နေရပါလိမ့်မယ်။ ချီးမွမ်းစရာရှိရင်လည်း ချီးမွမ်းမိပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့ ဘာကြောင့်များ ကိုယ့်မှာရှိနေတဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့အရည်အချင်းတွေ၊ ချီးမွမ်းစရာတွေကို အသိအမှတ်ပြုဖို့ ဝန်လေးနေကြတာလဲ။ ကောင်းမွန်တဲ့အလုပ်တစ်ခုခု ကောင်းမွန်အောင်လုပ်ဆောင်ပြီးတိုင်း လုပ်ဆောင်မှုအတွက် ရလဒ်တစ်ခုခုကို ရရှိတိုင်း သိတ်ဟုတ်တဲ့ငါပါလားလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချီးမွမ်းစိတ်ကလေး မွေးမြူလိုက်စမ်းပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချီးမွမ်းတတ်လေလေ ချီးမွမ်းစရာကောင်းမှုတွေ ဆက်ပြီးဆက်ပြီး လုပ်မိလေလေ၊ ချီးမွမ်းစရာတွေ ထပ်ကာထပ်ကာ ပေါ်လာလေလေ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်စိတ်၊ လေးစားစိတ်တွေ ပိုမိုခိုင်မာလေလေပါပဲ။ ဒီစိတ်ဓာတ်ဟာ အလွန်ပဲအရေးကြီးပါတယ်။ မိမိကိုယ်မိမိချီးမွမ်းတဲ့ အကျင့်စရိုက်ကြောင့် ရည်မှန်းချက်အသစ်တွေကိုလည်း ပြဋ္ဌာန်းလာတတ်ပါတယ်။ စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွမှုတွေလည်း တိုးလာပါတယ်။ လူလည်းသွက်သွက်လက်လက်ဖြစ်ပြီး စိတ်ဓာတ်ခွန်အားကိုလည်း မြင့်မားလာစေပါလိမ့်မယ်။ စတင်လေ့ကျင့်မွေးမြူခါစမှာဆိုရင်တော့ ကိုယ့်ကိုယ့်ကိုယ် ချီးမွမ်းရတာဟာ ရယ်စရာလိုလို၊ ခပ်ကြောင်ကြောင်ဖြစ်ကောင်းဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့စိတ်မပျက်ပါနဲ့။ ဒါဟာ သင့်ဘဝအောင်မြင်ပျော်ရွှင်မှုအတွက်အရေးပါတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်ဆိုတာ သိသာလာပါလိမ့်မယ်။

လောကကြီးကို ဇောက်ထိုးကြည့် မြင်ကြည့်စမ်းပါ

အမှန်တရားကို ပြောင်းပြန်ကြည့်မြင်ဖို့ပြောတာ မဟုတ်ပါဘူး။ ကိုယ့်စိတ်ကျန်းမာရေးအတွက် ဦးခေါင်းကိုဇောက်ထိုးထား၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို နံရံမှာမှီပြီး 'အုန်းပင်စိုက်'တဲ့ ယောဂလိုကျင့်စဉ်မျိုးလုပ်ဖို့ ပြောတာပါ။ ဒီလိုလုပ်တဲ့အတွက် ဦးခေါင်းခွံအောက်က သွေးလှည့်ပတ်မှုညီညာပျံ့နှံ့စေပြီး ကောင်းမွန်တဲ့စိတ်ခံစားမှုမျိုးကို ရရှိစေပါတယ်။ နံရံမှာကျောကိုမှီပြီး ခြေနှစ်ဖက်ကို မှီကပ်ထားလိုက်ပါ။ မိနစ်အနည်းငယ်ကြာ ပြုလုပ်ပါက ခန္ဓာကိုယ်သွေးလှည့်ပတ်စီးဆင်းမှု မှန်ကန်လာပြီး မလိုလားအပ်တဲ့ ရှုပ်ရှုပ်ထွေးထွေး အတွေးတွေကို မောင်းထုတ်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။

အခန်းမအောင်းပါနဲ့

ဘာပဲဖြစ်နေဖြစ်နေ၊ အလုပ်ကိစ္စတွေ ဘယ်လောက်ပဲများများ အခန်းအောင်းမနေပါနဲ့။ လက်ရှိအလုပ်ထဲက ခဏတစ်ဖြုတ်ဖြစ်စေ၊ မကြာခဏရုန်းထွက်တတ်တဲ့အကျင့်ကလေး လုပ်ထားပါ။ နေ့လယ်စာထွက်စားတာမျိုး၊ လက်ဖက်ရည်ထွက်သောက်တာမျိုး လုပ်ပေးပါ။ မကြာခဏလမ်းလျှောက်ပေးပါ။ လမ်းအမြန်လျှောက်ခြင်းဟာ စိတ်ဓာတ်မြှင့်တင်ခြင်းတစ်မျိုးလည်း ဖြစ်ပါတယ်။ အလုပ်ထဲမှာချည်း ခေါင်းနှစ်ပြီး တကုပ်ကုပ်လုပ်နေမယ့်အစား လုပ်လက်စ လုပ်ငန်းကို ခဏတစ်ဖြုတ်အဆက်ဖြတ်ပြီး ဟိုဟိုဒီဒီ လမ်းလျှောက်ခြင်းဟာ အလုပ်ကို နှစ်ဆတိုးလုပ် နိုင်ဖို့ ခွန်အားကို ဖြစ်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ် သွေးလှည့်ပတ်မှု မှန်ကန်စေတဲ့အတွက် ဦးနှောက်ရဲ့ဉာဏ်ရည်ကိုလည်း လင်းလက်စေပါလိမ့်မယ်။

လမ်းများများလျှောက်ခြင်း၊ သစ်ပင်ပန်းမာန် သဘာဝရေမြေတောတောင် အလှအပကို ခံစားခြင်း၊ အချိန်မှန်မှန် အိပ်စက်နားနေခြင်း၊ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းတို့ဟာ ဘဝအတွက် စိတ်နှလုံးကြည်လင်ချမ်းမြေ့စေမယ့် ဥပဒေတစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။

ရေမှန်မှန်ချိုးပါ

ရေဟာဆေးတစ်ပါးဖြစ်ပါတယ်။ ရေဟာ သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေပြီး စိတ်နှလုံးကို လွတ်လပ်ပေါ့ပါးစေပါတယ်။ သင့်မှာ အလုပ်တွေ ဘယ်လောက်များများ ရေကို အချိန်မှန်မှန်ချိုးဖို့ အချိန်ပေးပါ။ တတ်နိုင်ရင် ရေကိုနံနက်ပိုင်းမှာချိုးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် စည်ပိုင်းပြတ်ဖြစ်ဖြစ် အင်တုံကြီးနဲ့ဖြစ်ဖြစ်

ရေမွှေးနဲ့ တသင်းသင်းထည့်ပြီး ဆပ်ပြာမွှေးမွှေးလေးနဲ့ရေစချိုးပါ။ ပင်ပန်းနွမ်းလျပြီး မွန်းကျပ်နေတဲ့ စိတ်အာရုံတွေကိုဖြေလျှော့ပြီး စိတ်ရောကိုယ်ပါ လန်းဆန်းကြည်လင်စေပါတယ်။ စိတ်နှလုံးကြည်လင်သန့်ရှင်းလန်းဆန်းဖို့ဆိုတာ ခန္ဓာကိုယ်တစ်ခုလုံးပါ သန့်ရှင်းလန်းဆန်းမှ ဖြစ်နိုင်တာမို့ ရေချိုးခြင်းကို ဂရုတစိုက်ရှိစေချင်ပါတယ်။

မျှော်လင့်ချက်ထားပါ

ဘဝဆိုတာ မျှော်လင့်ချက်ရှိမှ ရှင်သန်ပါတယ်။ မျှော်လင့်ချက်ကင်းမဲ့တဲ့ ဘဝဟာ အသေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ဘယ်လိုအခြေအနေအချိန်အခါမှာပဲ ရောက်ရောက်ကြံ့ကြံ့ မျှော်လင့်ချက်ထားပါ။ ဘဝအတွက် ရည်မှန်းချက်တစ်ခုချမှတ်ပါ။ အဲဒီရည်မှန်းချက်အတွက် ပြည့်မြောက်အောင်မြင်စေဖို့ အလုပ်တစ်ခုကို စွဲစွဲမြဲမြဲလုပ်ပါ။ ဒီ့အတွက် မိမိရဲ့ဝါသနာဗီဇကို တိတိကျကျ ရွေးချယ်တတ်ဖို့လိုပါတယ်။ အဲဒီဝါသနာကို ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်အဖြစ်ထားရှိပြီး စိတ်အားထက်သန်တက်ကြွစွာနဲ့ ဘဝခရီးကို ဆက်လက်လျှောက်လှမ်းရပါမယ်။ ဘဝအတွက် ပျော်ရွှင်မှုတစ်ခုခုကိုတော့ မလွဲမသွေ ရလာမှာအသေအချာပါပဲ။

ကျက်သရေမင်္ဂလာနဲ့ ပြည့်စုံအောင်နေပါ

လောကမှာမမြင်ရတဲ့ သဘာဝစွမ်းအားတွေရှိပါတယ်။ သင့်အိမ်ထဲမှာရှိတဲ့ အနိဋ္ဌာရုံ မြင်ကွင်းတွေကို ဖယ်ရှားပစ်ပါ။ မလိုလားအပ်တဲ့ အမှိုက်သရိုက်တွေ၊ အသုံးမကျတဲ့ တိုလီမုတ်စပစ္စည်း အစုတ်ပလုတ်တွေ၊ ဖိနပ်ဟောင်းတွေ၊ ထီးပျက်တွေ သုံးမရတဲ့စက်ပစ္စည်း အပျက်အစီးတွေကို စွန့်ပစ်ဖယ်ရှားလိုက်ပါ။ မင်္ဂလာကျက်သရေရှိတဲ့ ရုပ်ပုံကားချပ်တွေ၊ အလှစိုက်ပန်းအိုး၊ သန့်ရှင်းကြည်လင်တဲ့နံရံ၊ ကြည်ညိုသပ္ပာယ်စရာဘုရားကျောင်းဆောင်စတာတွေကို အကောင်းဆုံးပြင်ဆင်ပြီး အဆင့်အတန်းမြင့်မြင့် နေကြည့်စမ်းပါ။ ကောင်းမွန်တဲ့ ကံတရားတွေ၊ ပျော်ရွှင်မှုစိတ်အခြေအနေတွေ ဖန်တီးရောက်ရှိလာပါလိမ့်မယ်။

တရုတ်တွေကတော့ ဒါကို 'ချီ' (Chi) လို့ခေါ်ပါတယ်။

အသုံးမကျတဲ့ အစုတ်ပလုတ်တွေကို ဖယ်ရှားသန့်စင်ခြင်းအားဖြင့် ကောင်း

မွန်မြင့်မြတ်တဲ့ 'ချီ'စွမ်းအင်တွေ ရရှိပြီး ကံကောင်းမှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ မင်္ဂလာရှိရာမင်္ဂလာစုတဲ့ သဘောပါပဲ။

အာရုံဆွတ်ပျံ့သင်းရနံ့

''ကျဉ်းကျပ်တဲ့ရုံးခန်းကျဉ်းကလေး တစ်ခုမှာတောင် သင်းပျံ့တဲ့ မွှေးရနံ့တစ်ခုကြောင့် နေပျော်မှုရှိလာတယ်''လို့ အမေရိကန်ပြည်ထောင်စု အနံ့သုတေသီဖောင်ဒေးရှင်းက အဖြေရခဲ့ပါတယ်။ သစ်သီးစိမ်းစိမ်းရဲ့ ရနံ့ကပျော်ရွှင်မှုကို ဖြစ်ပေါ်စေတယ်။ စံပယ်ပန်းရနံ့က စိတ်ဖြေလျှော့မှုကို တစ်ခုမဟုတ် တစ်ခုပေးပါတယ်။ ဒီလို့ဆော်မှုမျိုးဟာ အနံ့အသက်က ထွက်လာတဲ့ မော်လီကျူးတွေက နှာခေါင်းပေါက်ကတစ်ဆင့် ဦးနှောက်ကို တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ခဲ့လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သေးမွှားတဲ့ဆဲ(လ)တွေဆီ ကပ်ငြိခဲ့လို့လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီမွှေးရနံ့က စိတ်လှုပ်ရှားမှုခံစားချက်နဲ့ အမှတ်သညာပိုင်းကိုလည်း လွယ်လင့်တကူ ထိတွေ့နိုင်စေပါတယ်။ ဒါကြောင့်လည်း တစ်ခါတစ်ရံ ဗီရိုဖွင့်လိုက်တာနဲ့ ထွက်လာတဲ့ ပရုတ်လုံးနံ့၊ ရေမွှေးနံ့တွေက လူ့စိတ်ကို တစ်နည်းမဟုတ် တစ်နည်း လှုပ်ရှားစေတာမဟုတ်ပါလား။

ရနံ့သင်းထုံ စိတ်အာရုံ

သင့်စိတ်အာရုံခံစားမှုကို ဘယ်လိုရနံ့တွေက ဘယ်လိုလှုံ့ဆော်နိုင်မလဲ။

တကယ်လို့ သင်ဟာ အချစ်နဲ့ပတ်သက်ပြီး စိတ်ကစားနေတယ်။ ချစ်စိတ်ကူးလေးနဲ့ကြွန့်မြူးချင်တယ်ဆိုရင်တော့ ပန်းရနံ့တွေက ကူညီဆောင်ကြဉ်းပေးပါလိမ့်မယ်။ နှင်းဆီ၊ စံပယ်၊ သစ်ခွစတဲ့ ပန်းရနံ့တွေကို သုံးကြည့်ပါ။

ဒါမှမဟုတ် ခံစားချက်ထဲမှာ စွဲလမ်းတပ်မက်စရာတစ်ခုခုနဲ့ ကြုံတွေ့နေရပြီဆိုရင်တော့ အနံ့သင်းသင်းပန်းရနံ့တစ်မျိုးမျိုးကို သုံးပါ။

စိတ်နှလုံးတည်ငြိမ်အေးချမ်းမှုကို ရယူလိုတယ်ဆိုရင်တော့ သစ်သီးသစ်နှံတို့ရဲ့ရနံ့ကို ရှူရှိုက်ပါ။ ပြီးတော့ ရေအေးအေး တစ်ခွက်လောက် သောက်လိုက်ပါ။

နောက်တစ်ချက် မှာကြားလိုတာကတော့ မိမိရဲ့ကိုယ်ပေါ်မှာဖြစ်ဖြစ်၊ အဝတ်အစား ဗီရိုမှာ အနံ့အသက်ကောင်းတွေ စွန့်ပယ်ပြီး အသစ်အဆန်းဖြစ်စေမယ့် ရနံ့မျိုးကို ပြောင်းလဲသုံးစွဲပေးဖို့ဟာ မကြာမကြာပြုလုပ်ပေးဖို့ လိုအပ်တယ်ဆိုတာပါပဲ။

အောင်သစ်

ချစ်သူတမ်းချင်း

လွှမ်းမြတ်ဝေ (ဓနုဖြူ)

(၁)

တကယ်ပါ ကျွန်မမောင့်ကို မမုန်းပါဘူး။

မောင်. . . အချစ်ဆိုတာ စွန့်လွှတ်ခြင်းလား၊ ရယူခြင်းလားလို့ ကျွန်မမတွေးဘူး။ ချစ်လို့သာချစ်ခဲ့ပြီးပြီပဲ။ ဘာမဆိုရင်ဆိုင်ဖို့ အသင့်ရှိတတ်ခဲ့တယ်။ အဲဒီလိုရဲ့ခြင်းမျိုးနဲ့ ကျွန်မကိုမောင်အလွယ်တကူစိတ်ပျက်သွားနိုင်တယ်လို့ ကြိုတွေးတတ်ဖို့ ကောင်းမယ်။ နူးညံ့သိမ်မွေ့ပြီးမိန်းမဆန်တဲ့ မိန်းကလေးမျိုးကို မောင်နှစ်သက်

တယ်ဆိုတိုင်း ကျွန်မကမောင့်ကို နှုတ်ခွဲပြီး ခရာပြုနေမယ့် ချစ်သူတော့မဟုတ်ဘူး မောင်။ တကယ်ဆို အချစ်ဦးနဲ့ အချစ်ဆုံး ဆိုတဲ့ ခေါင်းစဉ်နှစ်ခု မောင့်ကို ပေးထားပြီး ပြီပဲ။ ကျေနပ်သင့်ပါတယ်မောင်ရယ်။ ချစ်သူကို စိတ်ချမ်းသာစေဖို့သာ ရွေးချယ် စဉ်စားခဲ့တဲ့ ကျွန်မကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပျော် ရဲ့လားလို့ တစ်ခါမှ ပြန်မမေးခဲ့ဖူးတာ အမှန်ပါမောင်။ ကျွန်မမေးပါရစေ၊ မောင် အခုပျော်နေလားဟင်။ မတွေးချင်ဘူး မောင်။ အခု အချိန်မှာ ချစ်ခဲ့တာတွေ စာစီပြုပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ရင်ခွင်ပဟောင်း လို့ သဘောထားပြီး မျှော်လင့်နေမယ့်သူ ထဲမှာ ကျွန်မမပါဘူး အချစ်ကိုအချစ်လို့ တွေးတာပဲ ကောင်းပါတယ်မောင်ရယ်။ အချစ်သစ်နဲ့ ပျော်နေမယ့်မောင့်ကို အဆင် ပြေဖို့ပဲ ဆုတောင်းပါတယ်။ ဒီအသက် အရွယ်ထိ ဘယ်သူ့ကိုမှ အလျှော့မပေး တတ်တဲ့ ကျွန်မ မောင်တစ်ယောက်ကို သာ အစစအရာရာ လိုက်လျောခဲ့တာပါ။ ဘာလို့လဲဆိုရင်တော့ တကယ်ချစ်ခဲ့လို့ပေါ့ မောင်ရယ်။ အရမ်းလွမ်းတယ်မောင်၊ ဘယ်သူမှ မကြားအောင် ရင်ထဲမှာ တိုး တိုးလေးဆိုနေမိတဲ့စကားပါ။ အနည်မထိုင် သေးတဲ့ သတိရခြင်းတွေကို လူမမြင် သူမမြင်မျိုချနေရတာ ဘယ်လောက်ထိ ခက်ခဲပင်ပန်းတယ်ဆိုတာ မောင်ဘယ် သိပါ့မလဲနော်။

(၂)

တကယ်ပါ ကျွန်မမောင့်ကို မမုန်းပါဘူး။

မောင် (၃၇)လမ်းထဲမှာ ကျွန်မ ကဗျာပါတဲ့မဂ္ဂဇင်းကို အတူတူသွားထုတ် တုန်းက ကျွန်မဘယ်လောက်ထိ ပျော်နေ ခဲ့လဲ မောင်သိရဲ့လား။ နေပူပူထဲမှာ ခြေ ထောက်ညောင်းအောင် လမ်းလျှောက်ရ လို့ ကျွန်မနှုတ်ခမ်းစူတော့ မောင်မကြိုက် ဘူးနော်။ တကယ်တော့ မောင်ဘေးနားရှိ တဲ့အချိန် အရာရာကို ရင်ဆိုင်ရဲတဲ့သတ္တိ တွေနဲ့ ပျော်နေခဲ့တာပါမောင်ရယ်။ အဲဒီ စကားလုံးတွေကတော့ ကျွန်မဒိုင်ယာရီထဲ မှာပဲ တိတ်တိတ်လေး ငိုကြွေးနေရရှာ တယ်။ မောင်နဲ့ပတ်သက်ပြီး ခုလိုမျိုး သိမ်းထုတ်ထားရတဲ့ အမှတ်တရတွေ လည်း ကျွန်မ ဒိုင်ယာရီထဲမှာ ပြည့်ကျပ် နေခဲ့ပြီမောင်ရယ်။ ရင်ထဲမှာရှိသမျှကို ဖော်ထုတ်မပြတတ်ခြင်းက မောင်နဲ့ကျွန်မ ဝေးစေဖို့အကြောင်းရင်းတဲ့လား။ မောင်နဲ့ ပတ်သက်လာရင် အလင်း/ အမှောင် တောင် မခွဲခြားနိုင်လောက်အောင် ကျွန်မ နုံအခဲ့ပါတယ်။ ဒါတွေက ကျွန်မအမှား တွေလား ကျွန်မမှားခဲ့တာလားမောင်။

(၃)

တကယ်ပါ ကျွန်မမောင့်ကို မမုန်းပါဘူး

အတ္တဆန်တဲ့ မောင့်စကားလုံးတွေ ကြား ကျွန်မအသားကျပျော်ဝင်နေချိန်မှာ မောင် ကျွန်မကို ထားသွားရက်တယ်နော်။ အချစ်ဆိုတာ ဘယ်တော့မှ မသေဆုံးပါ

ဘူးတဲ့။ လောင်ကျွမ်းပြီးသား နှလုံးသားတစ်ခုနဲ့ ကျွန်မဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုများ ထပ်ချစ်နိုင်မှာတဲ့လဲ။ "ဘယ်တော့မှမမေ့ပါနဲ့"။ "အမြဲတမ်းသတိရနေပါ" "အစားမထိုးပါနဲ့"တဲ့။ မောင် ချည်နှောင်ခဲ့တဲ့စကားလုံးတွေပေါ့။ ကျွန်မကိုယ်တိုင်က မချည်နှောင်ရက်လို့ မောင်ကျစ်နေတဲ့ ကြိုးမှာပဲအသာတကြည် ပျော်ရွှင်နေခဲ့သူပါမောင်။ စဉ်းစားကြည့်ပါဦးမောင်။ မောင့်လိုမျိုး "Don't forget me' လို့ message မောင့်ဆီကို ပို့ခဲ့ဖူးလား။ I will never forget you ဆိုတဲ့ message မျိုးနဲ့သာ ကျွန်မအချစ်ကို သေချာကြောင်း ပြသခဲ့တာပါ။ မောင် မလိုအပ်တော့တဲ့အချိန်မှာ ကျွန်မကို အလွယ်တကူ မမေ့နိုင်မှာစိုးလို့ ဘယ်လိုစကားမျိုးနဲ့မှ မတုတ်နှောင်ခဲ့သူပါမောင်ရယ်။ ဒါတွေကို မောင်နားလည်ပါ့မလားဟင်။ ကျွန်မက ရိုးစင်းတဲ့ သာမန်မိန်းမသားတစ်ယောက်ပါမောင်။ ဒီ့ထက်ပြောရရင် ချစ်သူရဲ့စိတ်ကိုတောင် မဖတ်နိုင်ခဲ့တဲ့ ခပ်ညံ့ညံ့မိန်းမတစ်ယောက်ပါ။ ခပ်ညံ့ညံ့မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ နှလုံးသားမှာ ခပ်ညံ့ညံ့အချစ်ပဲရှိလိမ့်မယ်လို့ တွေးထင်ခဲ့တာဆိုရင်တော့ သိပ်ကိုမှားတယ်မောင်။ ကျွန်မလေ... မောင်နဲ့အတူ ဘဝတစ်ခုတည်ဆောက်ကြရင်ဆိုတဲ့ အတွေးတွေနဲ့ မောင့်အတွက် အစစအရာရာ ဖြည့်ဆည်းနိုင်ဖို့ အဆင်သင့်ပြင်ဆင်ထားပြီးသားပါ။ မောင်ကြိုက်တတ်တဲ့ ဟင်းတွေချက်ကျွေးဖို့ မောင်နှစ်သက်တဲ့အပြောအဆိုလေးတွေ၊ မောင်လိုအပ်နိုင်မယ့် အရာဝတ္ထုတွေကအစ အသေးစိတ်လေ့လာထား သူပါမောင်။ ကျွန်မ ဆုတောင်းပါတယ်မောင်ရယ်။ မောင်ရွေးချယ်ခဲ့တဲ့ မောင့်ချစ်သူအသစ်ကလေးက ကျွန်မထက်ပိုတဲ့ အချစ်တွေနဲ့ ကျွန်မထက်ကောင်းမွန်တဲ့ အရည်အချင်းတွေနဲ့ မောင့်အပေါ် နားလည်နိုင်ပါစေလို့။

တကယ်ပါ ကျွန်မမောင့်ကို မမုန်းပါဘူး။

ကျွန်မရဲ့ ဖြူစင်သန့်ရှင်းတဲ့အချစ်ကို မောင်သိမသွားတာကိုပဲ ဝမ်းနည်းမိရုံပါ။

လွမ်းမြတ်ဝေ(ဓနုဖြူ)

ဒီတစ်ခါမှာတော့ သူကလူငယ် တွေအကြောင်း ပြောကြမယ်လို့ဆိုလာပါ တယ်။ ဘာလို့လဲ လူကြီးတွေအကြောင်း ဘာလို့မပြောတာလဲလို့ ကျွန်တော်မေး တော့ လူငယ်တွေသာ နိုင်ငံရဲ့ အနာဂတ် ဖြစ်နေလို့ပဲလို့ သူပြန်ဖြေပါတယ်။ အသေ အချာစဉ်းစားကြည့်တော့လည်း သွေး ထွက်အောင် မှန်နေပါ့ပေါ့လား။ ဒီလိုနဲ့ပဲ လူငယ်တွေအကြောင်းကို ပြောဖြစ်ခဲ့ကြ ပါတယ်။ သူက အသက် (၃၀)ဝန်းကျင် ဆိုတော့ လူလတ်ပိုင်းထဲကို ရောက်နေပြီ။ ကျွန်တော်က (၂၀)ဝန်းကျင်ဆိုတော့ အခုမှ လူငယ်ဘဝထဲကို ခြေစုံပစ်ဝင်နေဆဲ အခိုက်အတန့်ပေါ့လေ။ သူက သူဖြတ် သန်းခဲ့ရတဲ့ အတွေ့အကြုံ၊ သူတွေးတော ခဲ့ရတဲ့ အတွေးအကြံတွေနဲ့ ပြောပြပြီး ကျွန်တော်က ကျွန်တော်ဖြတ်သန်းနေဆဲ ဖြစ်တဲ့ လူငယ်ဘဝမှာ ကြုံလာခဲ့ရ၊ ကြုံ နေဆဲဖြစ်တဲ့ အခက်အခဲတွေကို ပြန်လှန် မေးခွန်းထုတ်ရင်းနဲ့ ဆွေးနွေးဖြစ်ခဲ့ကြပါ တယ်။ အဲဒီအထဲကမှ ပိုအရေးကြီးတဲ့ အကြောင်းတစ်ချက်ကတော့ လူငယ်တွေ

အရှေ့ကိုလျှောက်ပါလို့ အနောက်ကိုတဲ့မျှော်လိုက်ရင်

မောင်တင် ၊ အဂ်ပူ ၊

မလွဲမသွေကြုံရမှာဖြစ်တဲ့ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းရွေးချယ်မှုနဲ့ ပတ်သက်ပြီး မိတ်ဆွေတို့ကို တစ်နည်းအားဖြင့် ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ညီငယ်၊ ညီမငယ်လေးတွေအတွက် ရည်ရွယ်ပြီး ပြန်လည်ဖောက်သည်ချပါမယ်။ လူငယ်တစ်ယောက်က လူငယ်တွေကို ပြန်ပြောပြမယ့် အကြောင်းအရာတွေဖြစ်တာကြောင့် အမှားတွေပါနိုင်ပါတယ်။ ပါခဲ့ရင်လည်း စာရေးသူရဲ့ ညံ့ဖျင်းမှု၊ မသိမှုလို့ပဲမှတ်ယူပေးပါ။

လူငယ်တွေ အသက်မွေးဝမ်းကြောင်းတက္ကသိုလ် ရွေးချယ်တဲ့အခါမှားရွေးမိတာတွေ ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ ဘယ်လိုမှားကြသလဲဆိုတော့ အဓိကကတော့ ကိုယ့်ဝါသနာနဲ့ ထပ်တူမကျ၊ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်စိတ်မပါတဲ့ ဘာသာရပ်တွေကို စိတ်ဓာတ်ကျစွာနဲ့ သင်ယူရခြင်းပါပဲ။ ဒါဟာ လူတော်လူကောင်းတွေ ဆုံးရှုံးရခြင်းရဲ့ လမ်းစပါပဲ။ သိပ်ကို အရေးကြီးပါတယ်။ ဒီတော့ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းအောင်မြင်ပြီးတဲ့အခါ ဘယ်ကျောင်းကို ရွေးတက်ရမလဲဆိုတာ မေးခွန်းတစ်ခုဖြစ်လာပါတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာ တစ်နည်းအားဖြင့် ကိုယ်ဟာ ဘယ်အရာတွေမှာ စိတ်ဝင်စားမှုရှိတယ်။ ထူးချွန်မှုရှိနိုင်တယ်ဆိုတာကို လေ့လာဆန်းစစ်ဖို့ လိုလာပါတယ်။ ဒီလိုလေ့လာဖို့ဆိုတာကလည်း ငယ်စဉ်ကတည်းက ပြုစုပျိုးထောင်ပေးတဲ့ မိဘတွေရှိမှဖြစ်မှာပါ။ ဒီလိုပြောလို့လည်း အစ်ကိုရယ် ကျွန်တော့်မိဘတွေကငယ်ငယ်ကစာတစ်ခုကိုပဲ ကြိုးစားနိုင်းတာ၊ မနက်မိုးလင်းကနေ ကျောင်းသွားကျောင်းပြန် ညအိပ်ရာမဝင်ခင်အထိ စာအုပ်နဲ့မျက်နှာနဲ့ ခွာခိုင်းတာမဟုတ်ဘူးလို့ ညီလေး၊ ညီမလေးတို့ ပြန်ပြောမှာကို ကြိုသိနေပါတယ်။ ဒီနေရာမှာ တိုက်ဆိုင်လို့ တစ်ခုပြောရရင် မိဘနှစ်ပါးက သူတို့ကလေးကို ဘယ်လောက်အထိတောင် စာကိုဖိဖိစီးစီးလုပ်ခိုင်းလဲဆိုရင် ထမင်းစားချိန်တောင် ခွံ့ကျွေးပြီး စာကျက်ခိုင်းတဲ့အထိ တွေ့မြင်ကြားသိဖူးပါတယ်။ ဒါဟာ မှားသလားဆိုရင် မမှားပါဘူး။ မှန်သလားလို့ဆိုတော့လည်း မမှန်တာကို သွား

တွေ့ရမှာပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းလုပ်ခဲ့တဲ့ ကလေးအများစုဟာ ဘာဝါသနာပါလဲ၊ ငါဘယ်အရာတွေမှာ ထူးချွန်သလဲဆိုတာ မသိကြတော့ပါဘူး။ ဒီတော့ ဘဝရှေ့ရေးအတွက် အလွဲလွဲအချော်ချော်တွေ ဖြစ်လာတော့တာပါပဲ။ ကလေးသူငယ်ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေးကိုဦးစားပေးတဲ့ ကျောင်းတွေဥပမာ International Schools တွေမှာဆိုရင်တော့ ကလေးငယ်တွေ နားနေချိန်မှာ ဆော့ကစားဖို့ ပစ္စည်းကိရိယာမျိုးစုံပေးတတ်ကြပါတယ်။ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ကလေးတွေမှာတော့ ကျောင်းမှာ ကျောင်းစာသင်ပြီးပြန်လာ အိမ်ရောက်တော့ အိမ်ကမိဘတွေက မပံ့ပိုးပေးနိုင်တာတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

တချို့တွေရှိပါတယ်။ ဆယ်တန်းမှာ အမှတ်အများကြီးရခဲ့တယ်။ အိမ်ကမိဘနှစ်ပါးနဲ့ ဆွေမျိုးတွေက ဆေးကျောင်းတက်ပြီး ဆရာဝန်ကြီးဖြစ်စေချင်တယ်။ ကလေးကိုယ်တိုင်က မတက်ချင်ဘူး။ ဒါပေမဲ့ မိဘတွေရဲ့ဆန္ဒကိုမလွန်ဆန်ရဲလို့ သော်လည်းကောင်း တက်ကြည့်လိုက်မယ်လေဆိုတဲ့စိတ်နဲ့သော်လည်း ကောင်း ဆေးကျောင်းကို ရောက်လာတတ်ကြပါတယ်။ ကိုယ်မတက်ချင်ဘဲ တက်ခဲ့ရတော့ ကျောင်းမှာမပျော်၊ စာသင်ခန်းမှာမရှိ၊ စာသင်ချိန်တွေမှာပျက်ကွက်ပြီး သင်ခန်းစာတွေမကျေညက်၊ စာနားမလည် စိတ်ဓာတ်တွေကျ၊ နောက်ဆုံးတော့ စာမေးပွဲတွေကျပြီး ကျောင်းထွက်လိုက်ရတဲ့အထိ ဖြစ်သွားတတ်ကြပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ဆေးကျောင်းတက်လို့ (၂)နှစ် (၃)နှစ်လောက်နေမှ နည်းပညာကျောင်းတက်ချင်တဲ့သူတွေလည်း ရှိပါတယ်။ မယုံမရှိနဲ့ ကိုယ်တွေ့နော်။ အဆိုးဆုံးကတော့ စိတ်မနိုင်တဲ့သူဆို သတ်သေတဲ့အထိ လုပ်ကြတာတွေလည်း ရှိခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ နောင်တကြီးစွာရရတာကတော့ မိဘတွေပါပဲ။ ပေးဆပ်ခဲ့ရတဲ့အချိန်၊ ငွေကြေး၊ ပင်ပန်းရမှု ပူပန်မှုတွေဟာ သဲထဲရေသွန်ဖြစ်သွားရတတ်ပါတယ်။

မိဘတွေထင်ခဲ့တာက ဆရာဝန်ဆိုတာ ဂုဏ်ရှိတယ်။ နောက်ဆုံးအလှူအိမ်သွားရင်တောင် အိမ်ဦးခန်းကထိုင်ရတဲ့

ဆရာဝန်အလုပ်တစ်ခုတည်း ဂုဏ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ အင်ဂျင်နီယာအလုပ်တစ်ခုတည်း ဂုဏ်ရှိတာ မဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကကတော့ ကိုယ့်သားလေး၊ ကိုယ့်သမီးလေး သူ့ဘဝ သူ့အနာဂတ်မှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာနေထိုင်သွားဖို့ပါပဲ။

အမျိုးဆိုပြီး ကိုယ်ရင်သွေးရဲ့ ဘဝကိုမြင့်တက်စေချင်ကြတာပါ။ ဒီနေရာမှာ ကြုံတုန်းပြောရရင် ဆရာဝန်အလုပ်တစ်ခုတည်း ဂုဏ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ အင်ဂျင်နီယာ အလုပ်တစ်ခုတည်း ဂုဏ်ရှိတာမဟုတ်ပါဘူး။ အဓိကကတော့ ကိုယ့်သားလေး၊ ကိုယ့်သမီးလေး သူ့ဘဝ သူ့အနာဂတ်မှာ ပျော်ရွှင်ချမ်းမြေ့စွာ နေထိုင်သွားဖို့ပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်သားငယ်သမီးငယ်တို့ရဲ့ဘဝ တစ်ဆစ်ချိုးဖြစ်တဲ့ တက္ကသိုလ်ဝင်တန်းမဖြေခင်ကတည်းက သူတို့ဘာလုပ်ချင်လဲ၊ လုပ်ချင်တာကို မြေတောင်မြှောက်တည့်မတ်ပေးဖို့ပါပဲ။ သားငယ်၊ သမီးငယ်တို့ရဲ့ဆန္ဒကို ရှေ့တန်းတင်ပေးပါလို့ ကျွန်တော်တိုက်တွန်းပါရစေ။ ညီလေးတို့ ညီမလေးတို့အနေနဲ့ကလည်း လေ့လာလိုစိတ် ပြင်းပြဖို့လိုပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက စာဖတ်ဖို့ပါပဲ၊ ကျောင်းစာတစ်ခုတည်းနဲ့ အချိန်မကုန်ဘဲ ပြင်ပစာပေ တစ်နည်းအားဖြင့် သုတ၊ ရသစာပေတွေကိုလည်း အခါအားလျော်စွာ ဖတ်ရှုဖို့လည်း တိုက်တွန်းချင်ပါတယ်။ သုတစာပေတွေကလူတွေရဲ့ ဦးနှောက်ကို အားဖြစ်စေပြီး ရသစာပေတွေကတော့ လူတွေရဲ့ နှလုံးသားကိုအားဖြစ်စေတယ်။ တစ်နည်းအားဖြင့် ခံစားနားလည်တတ်တယ်ပေါ့။ လူတွေမှာ မသိတာနှစ်ခုရှိပါတယ်တဲ့။ တစ်ခုကမကြည့်လို့မသိတာ၊ နောက်တစ်ခုက ပြောပြမယ့်သူမရှိလို့ မသိတာပါ။ ကဲ ဒီတော့ မြင်အောင်လည်းကြည့်ကြပါ။ ပြောပြမယ့်သူကိုလည်း ဆည်းကပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းရင်း ညီလေးတို့ ညီမလေးတို့ဘဝမှာ အောင်မြင်ပျော်ရွှင်ကြပါစေလို့ မေတ္တာပို့သလိုက်ပါတယ်။ သြော်ဒါနဲ့ တစ်ခုတော့ မမေ့ဖို့ထပ်ပြောမယ်။ မင်းတို့ဟာ ငါတို့တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ်နော်။ တိုင်းပြည်ရဲ့ အနာဂတ်မယိုင်လဲအောင် မင်းတို့ရဲ့အနာဂတ်ကို အရွေးမမှားစေနဲ့နော်။

မောင်တင်(အင်္ဂပူ)

နိုင်ငံတကာ သတင်းမြင်ကွင်း

ကိုလေးသန့်

အဆောင့်ခံဖုန်းမှန်သစ်

ကမ္ဘာမှာရောမြန်မာမှာပါ မိုဘိုင်းဖုန်းတွေ၊ စမတ်ဖုန်းတွေကို လူအများစုက ကိုင်တွယ်သုံးစွဲနေကြပါပြီ။ ဖုန်းတွေဟာ လူတိုင်းအဖို့ ကိုယ်နဲ့မကွာသယ်ယူသွားပြီး အသုံးပြုရတဲ့ ပစ္စည်းဖြစ်နေပါပြီ။ အဲဒီလို သယ်ယူသုံးစွဲကြတဲ့အခါ ဖုန်းတွေလွတ်ကျပြီး မှန်ကွဲသွားလို့ အသစ်လဲကြရတာကလည်း ဖြစ်ရိုးဖြစ်စဉ် ဖြစ်နေပါပြီ။ ဖုန်းသုံးသူအများအလိုမကျ ဖြစ်နေကြတာလည်း ဖုန်းမှန်ကွဲတဲ့ ကိစ္စပါပဲ။

ဒါပေမဲ့ အဆောင့်ခံလွတ်ကျခံ ဖုန်းမှန်အသစ်တစ်မျိုးကို မှန်ထုတ်လုပ်မှု အထူးကျွမ်းကျင်တဲ့ Corning က တီထွင်လိုက်ပါတယ်။ Samsung နဲ့ Apple တို့က ထုတ်တဲ့ဖုန်းတွေအပါအဝင် စမတ်ဖုန်းတွေရဲ့ (၇၀) ရာခိုင်နှုန်းမှာ တပ်ဆင်ထုတ်လုပ်နေတဲ့ Gorilla Glass မှန်ရဲ့မျိုးဆက်အသစ်ဖြစ်ပါတယ်။ တီထွင်ထုတ်လုပ်လိုက်တဲ့မှန်အသစ်ကို Gorilla Gla ss-5 လို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။

Gorilla Glass-5 ဟာ အမြင့် (၁.၆)မီတာကနေ လွတ်ကျမှုတွေရဲ့ (၈၀) ရာခိုင်နှုန်းအထိ မပျက်စီး၊ မကွဲအက်၊ ခြစ်ရာမထင်ဘဲ ဒဏ်ခံနိုင်ပါသတဲ့။ စမတ်ဖုန်းတွေများသောအားဖြင့် ပြုတ်ကျတတ်တဲ့ အမြင့်က ခါးလောက်ကနေပြီး ပခုံးအမြင့်လောက် ဖြစ်ပါတယ်။ Selfie ရိုက်ရင်း လွတ်ကျနိုင်တဲ့အမြင့်ပေါ့။ အဲဒီ အမြင့် (၁.၆)မီတာလောက်ကနေပြီး ကြမ်းတမ်း

တဲ့ ချက်နှာပြင်ပေါ်ကိုသတင်းထောက်တွေအတွက် နမူနာပြအနေနဲ့ လွှတ်ချစမ်းသပ်ပြခဲ့ပါတယ်။ ဓာတ်ခွဲခန်းစမ်းသပ်မှုအရ ခပ်ကြမ်းကြမ်းလွှတ်ချမှု အကြိမ် (၂၀) ကျော်ဖြစ်တာတောင် အကောင်းပကတိရှိနေပါသတဲ့။ လက်ရှိသုံးနေတဲ့ ဖုန်းမှန်တွေထက်(၂)ဆလောက်ကို ပိုပြီးခိုင်ခံ့တယ်လို့ ဆိုပါတယ်။ နောက်လအနည်းငယ်အတွင်းမှာ ဒီမှန်တပ်ဆင်ထားတဲ့ဖုန်းတွေ ထွက်ပေါ်လာလိမ့်မယ်လို့ မျှော်လင့်ထားပါတယ်။

အထူးမှန်/ ဖန်ထည်ထုတ်လုပ်တဲ့ Corning လုပ်ငန်းဟာ ၁၈၅၁ လောက်ကတည်းက လုပ်ငန်းထူထောင်ခဲ့တာပါ။ အက်ဒီဆင်အတွက် မီးလုံးတွေထုတ်လုပ်တဲ့အချိန်က စလို့ပါပဲ။ ၂၀၁၆ မှာဆိုရင် ဖုန်း (၄.၅)ဘီလီယံအတွက် Gorilla Glass မှန်တွေကို အသုံးပြုခဲ့ကြပါတယ်။

အဆုပ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်များနဲ့ မျိုးဗီဇပညာ

မျိုးဗီဇအင်ဂျင်နီယာပညာနဲ့ပြုပြင်ထားတဲ့ အသီးအရွက်တွေ၊ အသားတွေကို လူအများအပြား စားသုံးနေကြတဲ့ခေတ်ကိုရောက်နေပါပြီ။ ဒါပေမဲ့ လူနဲ့ပတ်သက်လာရင်တော့ မျိုးဗီဇအင်ဂျင်နီယာအသုံးပြုမှုကို အများကြီးပိတ်ပင်ကန့်သတ်ထားပါတယ်။ မျိုးဗီဇပြုပြင်ပြီး လူသားတွေဖန်တီးမွေးဖွားမှုကို တစ်ကမ္ဘာလုံးက လုံးဝခွင့်မပြုသေးပါဘူး။ အဲဒီလိုလုပ်ခြင်းဖြင့် မလိုလားအပ်တဲ့ဆိုးကျိုးတွေ လုံးဝမဖြစ်နိုင်ဘူးလို့ အာမခံနိုင်တဲ့အချိန်အထိ တားမြစ်ကြမှာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ မျိုးဗီဇပညာနဲ့အဆုပ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေကို စမ်းသပ်ကုသမှုလုပ်ဖို့ တရုတ်ပြည်မှာ စီစဉ်နေပါပြီ။

တရုတ်နိုင်ငံချန်ဒူးမှာရှိတဲ့ ဆီချွမ်တက္ကသိုလ်ရဲ့ West China ဆေးရုံက အဖုအကျိတ်ဆိုင်ရာ ပညာရှင်အဖွဲ့တစ်ဖွဲ့က မျိုးဗီဇအင်ဂျင်နီယာပညာသုံးပြီး ကုသမယ်လို့ Nature အမည်ရှိသိပ္ပံဂျာနယ်တစ်စောင်ကဖော်ပြထားပါတယ်။

စမ်းသပ်ကုသခံရမယ့် အဆုတ်ကင်ဆာဝေဒနာရှင်တွေဟာ ဆေးသွင်းကုသမှု ဓာတ်ကင်ကုသမှုတို့နဲ့ကုလို့ ထိရောက်မှုမရှိတော့တဲ့လူနာတွေပါ။ ရှင်းရှင်းပြောရရင်တော့ မကြာခင်သေရတော့မယ်ဆိုတဲ့ လူနာမျိုးတွေ ဖြစ်ပါတယ်။

ကုသမယ့်မျိုးဗီဇနည်းပညာက Crispr ခေါ်တဲ့ နည်းပညာပါ။ ဒီနည်းပညာနဲ့ DNA ခေါ် မျိုးဗီဇကိုရှာဖွေနိုင်၊ ဖယ်ရှားနိုင်၊ အစားထိုးနိုင်ပါတယ်။ Crispr နည်းပညာနဲ့ ကင်ဆာရောဂါကို ချေမှုန်းဖို့ ကိုယ်ခံစွမ်းအားစနစ်ကို အကူအညီပေးမယ့်မျိုး ဗီဇကွင်းဆက်တွေကို ဖန်တီးမှာပါ။

အသည်းသစ်တွေမွေးယူမယ်

အသည်းကင်ဆာစတဲ့ရောဂါတွေကြောင့် အသည်းရောဂါဖြစ်တဲ့ လူနာတွေ တစ်နေ့တခြားများပြားလာပါတယ်။ အချို့ဝေဒနာရှင်တွေကို အသည်းအစားထိုးကုသကြရတာ ဖြစ်တယ်။ အသည်းအစားထိုးကုဖို့ အသည်းပေးလှူသူရှိဖို့လိုပြီး အစားထိုးခံရမယ့်လူနာနဲ့ အဆင်ပြေတဲ့ အသည်းမျိုးလည်းဖြစ်ရပါမယ်။ အစစအဆင်ပြေတဲ့အသည်းကိုရဖို့ ရက်ပေါင်းတစ်ရာကျော်လောက် စောင့်နေရတာ ရှိပါတယ်။ တချို့ဝေဒနာရှင်တွေမှာ အစားထိုးစရာအသည်း မရနိုင်တာ ကြောင့် သေဆုံးသွားရတာ တွေ့ရှိပါတယ်။ လှူဒါန်းထား တဲ့အသည်းတွေကိုကျတော့ အသုံး ချခွင့်မရလို့ စွန့်ပစ်ရတာတွေဖြစ်ပေါ်ခဲ့တယ်။

အခုအခါမှာတော့ ဒီပြဿနာကို ဖြေရှင်းနိုင်တဲ့ နည်းသစ်ကို သုတေသီတွေက တွေ့ခဲ့ပါပြီ။ လှူဒါန်းထားတဲ့အသည်းတွေကိုအခြေခံပြီး လူနာနဲ့သင့်တော်မယ့်အသည်းကိုမွေးမြူကာ အသည်းရောဂါကို ဖြိုဖျက်နိုင်မယ့်နည်းကို ရခဲ့ပါပြီ။

လန်ဒန်မြို့ Free Royal အဖွဲ့မှာ သုတေသီတွေကလှူဒါန်းထားတဲ့အသည်းက ပျက်စီးသွားတဲ့အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖယ်ထုတ်ပြီးကျန်တာကို အောက်ခံအဖြစ်သုံးပြီးအဲဒီအပေါ်မှာ အသည်းအသစ်ကို မွေးယူနိုင်ခဲ့ကြပါပြီ။ အနာဂတ်ကာလမှာ အသည်းအစားထိုးရမယ့် ဝေဒနာရှင်ထံက ပင်မဆဲ(လ) Stem Cell ကိုယူပြီး အောက်ခံအသည်းအပေါ်မှာ မွေးယူလိုက်မယ်ဆိုရင် အစားထိုးခံရမယ့်လူနာက လက်ခံတဲ့အသည်းအသစ်ကို ရရှိလာမယ်လို့ မျှော်လင့်ထားကြပါတယ်။

လက်ဝါးအစားထိုးကုသမှု

ယူနိုက်တက်ကင်းဒမ်း (U.K) ခေါ် ဗြိတိန်နိုင်ငံမှာ ပထမဆုံးသော လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို အစားထိုးကုသမှုကို Leeds General Infirmary ဆေးရုံမှာ ပြုလုပ်ခဲ့ပါတယ်။ လက်ဝါးအစားထိုးပေးခံရတဲ့ လူနာက သူ့ရဲ့လက်ဝါး အသစ်တွေက တကယ်ကို ကောင်းမယ့်ပုံပေါ်တယ်လို့ ပြောပါတယ်။

လက်ဝါးအစားထိုးကုသမှု ခံယူသူ အသက် (၅၇)နှစ်အရွယ် ခရစ်(စ)ကင်းသည် ဒွန်ကက်စတာမှဖြစ်ပြီး လွန်ခဲ့သောနှစ်က သတ္တုဖိစက်တွင်အလုပ်လုပ်ရင်း မတော်တဆဖြစ်ကာ လက်မနှစ်ချောင်းမှအပ လက်ဝါးနှစ်ဖက်လုံးဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။

ကင်းသည်အလှူရှင်တစ်ဦးထံမှ လက်ဝါးနှစ်ဖက်လုံးကို ရရှိခဲ့ပြီး ဗြိတိန်နိုင်ငံ၏ လက်ဝါးအစားထိုးကုသရေးစင်တာတွင် ပါမောက္ခဆိုင်မွန်ကေးက ဦးဆောင်ကာ ခွဲစိပ်ကုသမှုပြုလုပ်ပေးခဲ့သည်။

မစ္စတာကင်းသည် Leeds ဆေးရုံတွင် ဒုတိယမြောက် လက်ဝါးအစားထိုးရန် ခွဲစိတ်ခံရသူဖြစ်သော်လည်း ပထမဆုံး လက်ဝါး နှစ်ဖက်လုံးအစားထိုးခံရသူဖြစ်၏။ မစ္စတာကင်းအနေဖြင့် သူ၏ခွဲစိပ်မှုကို လုံးဝအားရပြီး၊ ပျော်ရွှင်နေသည်။ သူက ''ဒါတွေဟာ ကျွန်တော့်ရဲ့လက်တွေ အစစ်ပဲ။ ဒီလက်တွေထဲမှာ ကျွန်တော့်သွေးတွေ စီးနေတယ်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ အရွတ်တွေနဲ့ တွဲဆက်ထားတယ်။ ဒါ ကျွန်တော့်လက်တွေပဲ။ ဒါထက်ကောင်းတာ ဘာမှမရှိဘူး။ ဘဝတစ်ခုလုံးကို ပြန်ရလိုက်တာပဲ''ဟု ဆိုသည်။

သူ့လက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ဆုံးရှုံးခဲ့သည်မှာ (၃)နှစ်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်၍ ထိုလက်ဝါးနှစ်ဖက်ကို ထိန်းချုပ်သည့် ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းက အလုပ်မလုပ်ဘဲ နေခဲ့သည်မှာလည်း (၃)နှစ်ရှိခဲ့ပြီဖြစ်ရာ သူ့လက်ဝါးများ ပြန်လှုပ်ရှားနိုင်ရေးအတွက်တော့ သူက အနည်းငယ် စိုးရိမ်နေသည်။ တစ်ဖက်ကလည်း သူ၏လက်ဝါးအသစ်များဖြင့် ဘီယာပုလင်းကို ကိုင်နိုင်ဖို့ သူ့လက်များဖြင့် ရုပ်အကျီများကို ကြယ်သီးကိုယ်တိုင် တပ်၍ဝတ်ဆင်ဖို့ သူအင်မတန်ဝါသနာပါသော စက်ဘီးစီးခြင်းကိုပြုလုပ်ဖို့ စိတ်အားထက်သန်စွာ မျှော်လင့်လျက်ရှိသည်။

တိုင်တေနီယမ်ထက် လေးဆပိုမာတဲ့ သတ္တုစပ်

တိုင်တေနီယမ်သတ္တုဟာ ပေ့ါပါးပြီးခိုင်ခံ့မာကျောတယ်။ အပူဒဏ်ကို ခံနိုင်တယ်လို့ နာမည်ရတဲ့သတ္တုဖြစ်ပါတယ်။ အရည်ပျော်မှတ်လည်းမြင့်ပြီး ပေ့ါပါးတဲ့အတွက် လေယာဉ်တွေ၊ အာကာသယာဉ်တွေတည်ဆောက်ရာမှာ အများကြီးအသုံးဝင်ပါတယ်။

အဲဒီတိုင်တေနီယမ်သတ္တုကို ရွှေနဲ့ရောကြိုပြီးရလာတဲ့ Ti-Au သတ္တုစပ်ဟာ တိုင်တေနီယမ်ထက်လေးဆပိုမာတဲ့သတ္တုဖြစ်လာပါတယ်။ ကြာရှည်လည်းခံတဲ့အတွက်ကြောင့် ဆေးကုသရေးဆိုင်ရာပစ္စည်းများအဖြစ်လည်း အသုံးပြုနိုင်တဲ့သတ္တုစပ်ပါ။ ဒူးရိုး၊ တင်ပါးဆုံရိုးများ အစားထိုးရတဲ့အခါ ယခင်သုံးနေကျ ပစ္စည်းများဟာ (၁၀)နှစ်လောက်ကြာရင် လဲလှယ်ပေးရပါတယ်။ အခု Ti-Au ကို အသုံးပြုရင်တော့ ပိုပြီးကြာကြာအသုံးခံမှာလည်း ဖြစ်ပါတယ်။

အမေရိကန်ပြည်ထောင်စုဟူစတန်ပြည်နယ်၊ Rice University မှ ပါမောက္ခ အင်မလီယာမိုရိုဆန်ရဲ့အဖွဲ့ဟာ တိုင်တေနီယမ်နဲ့ရွှေကိုရောစပ်ပြီးစွဲကပ်အားကောင်းတဲ့သတ္တုစပ်ကိုတီထွင်ရင်းသတ္တုစပ်အသစ်တစ်မျိုးကို ရှာတွေ့ခဲ့တာပါ။

ဒီသတ္တုစပ်ကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ ပါဝင်ပစ္စည်းများရဲ့သန့်စင်မှုကို သိရဖို့ အမှုန့်ကြိတ်ရပါတယ်။ ဒီသတ္တုစပ်ဟာ မာလွန်းတာကြောင့် ကြိတ်ခွဲမယ့် ဆုံနဲ့ကျည်ပွေ့ကို စိန်အလွှာနဲ့ အုပ်ထားရပါတယ်။ ဒီ Ti-Au သတ္တုစပ်ဟာဖြင့် သတ္တုစပ်တွေဒြပ်ပေါင်းတွေထဲမှာ အမာဆုံးပါပဲ။ ဒီသတ္တုစပ်ဟာ သွားတုတွေ၊ အံပုံတွေလုပ်တဲ့နေရာမှာလည်း ကြာရှည်ခိုင်ခံ့တာကြောင့် လူကြိုက်များလာမှာပါ။ ဒါ့အပြင် ဒီသတ္တုဟာ အသားမျှင်တွေမြဲမြဲစွာတွယ်ကပ်နိုင်တဲ့ သတ္တုအမျိုးအစားဖြစ်တဲ့အတွက် လူ့ခန္ဓာကိုယ်မှာ အရိုးအစားထိုးပစ္စည်းအဖြစ်လည်း တွင်တွင်ကျယ်ကျယ် အသုံးပြုလာနိုင်တော့မှာ မလွဲပါဘူး။

ကိုလေးသန့်

အားကစား

၂၀၁၆ ခုနှစ်ရာသီအစ ပြင်သစ်အိုးပင်းတင်းနစ်ပြိုင်ပွဲမှာ ကမ္ဘာ့အဆင့်တစ် တင်းနစ်မယ် ဆီရီနာဝီလီယံကို နောက်ဆုံးပိုလ်လုပွဲမှာ ၇–၅၊ ၆–၄ နဲ့ အနိုင်ယူပြီး ဂရင်းဆလမ်ဆုကို ပထမဦးဆုံးရယူနိုင်ခဲ့တဲ့ သူဟာ ဂါဘိုင်းမူဂူရုဇာဆိုတဲ့ စပိန်တင်းနစ်မယ်လေးပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ ဂရင်းဆလမ်ဆုအပြင် တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲတွေမှာလည်း ချန်ပီယံဆု (၃) ကြိမ်ရရှိ ထားတဲ့သူဖြစ်ပါတယ်။

ဂါဘိုင်းမူဂူရုဇာကို ၁၉၉၃ ခုနှစ်၊ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံ၊ ကာရာကက်(စ)မြို့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပြီး သူမရဲ့မွေးလမွေးရက်တွေကတော့ အောက်တိုဘာလ၊ (၈) ရက်နေ့ပဲဖြစ်ပါတယ်။ မူဂူရုဇာရဲ့ဖခင်ဟာ စပိန်–ဘက်(စ)ကူ လူမျိုး ဟိုဆေးအန်တိုနီယို မူဂူရုဇာဖြစ်ပြီး မိခင်ကတော့ ဗင်နီဇွဲလားနိုင်ငံသူ စကားလက်ဘာလန်ကိုဖြစ်ပါတယ်။ သူမမှာ အစ်ကိုနှစ်ယောက်ရှိပြီး သူတို့ရဲ့အမည်တွေကတော့ အက်ဆိုင်ရာနဲ့ အီဂေါ်တို့ဖြစ်ပါတယ်။ သူမဟာ ဗင်နီဇွဲလား–စပိန် နှစ်နိုင်ငံနေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားကိုကိုင်ဆောင်ထားသူဖြစ်ပေမဲ့ လက်ရှိသူမနေထိုင်တဲ့ အရပ်ဒေသကတော့ ဆွစ်ဇာလန်နိုင်ငံ၊

ကမ္ဘာ့တင်းနစ်လောကမှာ တောက်ပလာဦးမယ့်စပိန်တင်းနစ်မယ် ဂါဘိုင်းမူဂူရုဇာ

ကျော်မြင့်အေး

adidas
WTA

ဂျီနီဗာမြို့ပါပဲ။ တင်းနစ်ကစားခြင်းကို အသက် (၃)နှစ်အရွယ်ကတည်းက စတင်ဝါသနာပါခဲ့ပြီး ၁၉၉၉ခုနှစ် သူမ အသက် (၆) နှစ်အရွယ်မှာ သူမရဲ့ မိဘတွေနဲ့အတူ စပိန်နိုင်ငံကို ပြောင်းရွှေ့ ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီနောက်တော့ သူမဟာ ဘာစီလိုနာမြို့ အနီးမှာရှိတဲ့ ဘရူဂူရာ တင်းနစ်အကယ်ဒမီမှာ တင်းနစ်လေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။ သူမဘဝမှာ ကမ္ဘာကျော်တင်းနစ်မယ် ဆီရီနာဝီလီယံကို အလွန်အားကျခဲ့ပြီး သူမရဲ့စံပြပုဂ္ဂိုလ်တစ်ယောက်အဖြစ် သတ်မှတ်ထားခဲ့ပါတယ်။

မူဂူရုဇာဆိုတဲ့ စပိန်တင်းနစ်မယ်လေးရဲ့ပရိုဖက်ရှင်နယ်တင်းနစ် သမားဘဝအစဟာ ၂၀၁၁ ခုနှစ်မှာပါ။ ၂၀၁၂ ခုနှစ် မီယာမီအိုးပင်းတင်းနစ်ပြိုင်ပွဲဟာ သူမရဲ့ပရိုဖက်ရှင်နယ်တင်းနစ်ကစားသမားဘဝရဲ့ ပထမဦးဆုံး အဓိကပွဲကြီးတစ်ခုပေါ့။ အဲ့ဒီပြိုင်ပွဲမှာ သူမဟာ ယခင်ကမ္ဘာ့အဆင့်(၂) တင်းနစ်မယ် ဗီယာဇိုနာရီဗာနဲ့ ယခင်ကမ္ဘာ့အဆင့် (၁၀) တင်းနစ်မယ် ဖလာဗီယာပင်နက်တာတို့ကို အံ့ဖွယ်အနိုင်ရယူခဲ့လို့ သူမရဲ့အမည်ဟာ လူသိများလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ထိုပြိုင်ပွဲရဲ့နောက်တစ်ဆင့်မှာတော့ ယင်းပြိုင်ပွဲရဲ့ချန်ပီယံ အက်ဂနီယက်စကာ ရက်ဝမ်စကာကိုတော့ ရှုံးနိမ့်သွားခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် အင်ဒီယန်းဝဲလ်မာစတာ (Indian Wells Masters) တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲ စတုတ္ထအဆင့်ပတ်လည်ပြိုင်ပွဲအထိ တက်လှမ်းလာနိုင်ခဲ့ပြီးတဲ့နောက် ဂျာမန်တင်းနစ်မယ် အိန်ဂျလစ်ကာဘာ ကို ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပါတယ်။ သူမဟာ ထိုပြိုင်ပွဲမှာ စတုတ္ထအဆင့်အထိတက်လှမ်းနိုင်ခဲ့တာကြောင့် မီယာမီအိုးပင်းပြိုင်ပွဲကို နှစ်နှစ်ဆက် ယှဉ်ပြိုင်ကစားခွင့်ရရှိသွားခဲ့ပါတယ်။ ၂၀၁၃ ခုနှစ် ဝင်ဘယ်လ်ဒန်အိုးပင်းပြိုင်ပွဲပြီးတဲ့နောက်မှာ သူမဟာ ညာခြေကျင်းဝတ်ဒဏ်ရာကြောင့် ထိုရာသီကာလရဲ့ကျန်ရှိတဲ့ပြိုင်ပွဲတွေကို လွှဲချော်ခဲ့ရပါတယ်။ ထိုနှစ် သူမဟာ တစ်ဦးချင်းပြိုင်ပွဲမှာ ကမ္ဘာ့အဆင့် (၆၃)၊ နှစ်ယောက်တွဲပြိုင်ပွဲမှာ ကမ္ဘာ့

၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ဂရင်းဆလမ် ချန်ပီယံဆုကိုရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အရန်ဇာဆန်းချက်(ဇ)ပီကာရီယိုရဲ့ နောက်ပိုင်း ဂရင်းဆလမ်ဆုကို ရရှိတဲ့ ပထမဦးဆုံးစပိန် တင်းနစ်မယ်အဖြစ် မှတ်တမ်း ဝင်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။

အဆင့် (၁၅၃) ရရှိခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၄ ရာသီမှာ သူမဟာ အုတ်က လန်အိုးပင်းတင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး ကွာတားဖိုင်နယ်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့လို့ သူမရဲ့အမည်ဟာ ပိုပြီး ကျော်ကြားလာခဲ့ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ယခင်ကမ္ဘာ့အဆင့်(၁) တင်းနစ်မယ်လည်းဖြစ်၊ ထိုပြိုင်ပွဲမှာ ဒုတိယဆုရရှိခဲ့သူလည်းဖြစ်တဲ့ ဗီးနပ်(စ)ဝီလီယံကို ရှုံးနိမ့်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီပြိုင်ပွဲပြီးတဲ့နောက် တစ်ပတ်အကြာမှာပဲ သူမဟာ ဟိုးဘတ်နိုင်ငံတကာ တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပြီး သူမရဲ့ ပထမဦးဆုံး ဒဗလျူတီအေ ချန်ပီယံဆုကို ရယူနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၅ ခုနှစ် ရာသီကာလအစမှာ သူမဟာ ဘရစ်(စ)ဘိန်းနိုင်ငံတကာ တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲကြီးကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နိုင်ဖို့ရှိပေမဲ့ ခြေချင်းဝတ်ဒဏ်ရာကြောင့် သူမဟာ ထိုပြိုင်ပွဲကနေ နုတ်ထွက်ခဲ့ရပါတယ်။ သို့ပေမဲ့ သူမဟာ နောက်တစ်ပတ်မှာ ဆစ်ဒနီနိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲကြီးကိုတော့ ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲ့ဒီအချိန်က သူမဟာ ယခင်နှစ်က ချန်ပီယံဆုကို သိမ်းပိုက်ထားနိုင်ခဲ့တဲ့ ဟိုးဘတ်နိုင်ငံတကာပြိုင်ပွဲကြီးကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမရှိခဲ့တာကြောင့် ချန်ပီယံဆုကို ကာကွယ်နိုင်ခြင်းမရှိခဲ့ပါဘူး။ အဲ့ဒီပြိုင်ပွဲမှာ သူမဟာ ပြိုင်ဘက်ဟောင်း အက်ဂနီယက်စကာ ရက်ဝမ်စကာကို ပြန်လည်အနိုင်ယူခဲ့ပြီး ကွာတားဖိုင်နယ်အဆင့်အထိ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပါတယ်။

၂၀၁၂ ခုနှစ်ကစလို့ ဩစတြေလျ အိုးပင်း၊ ပြင်သစ်အိုးပင်း၊ ဝင်ဘယ်လ်ဒန်အိုးပင်းနဲ့ ယူအက်(စ)အိုးပင်းပြိုင်ပွဲစတဲ့ဂရင်းဆလမ်ပြိုင်ပွဲတွေကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်လာခဲ့ရာမှာ အမြင့်ဆုံး ကွာတားဖိုင်နယ်အဆင့်အထိသာ ရောက်ရှိခဲ့ပေမဲ့ ၂၀၁၆ ဇွန်လမှာ ကျင်းပတဲ့ ပြင်သစ်အိုးပင်း ပြိုင်ပွဲကြီးမှာတော့ အံ့ဖွယ်ကောင်းလောက်အောင် ပြိုင်ဘက်ကောင်းတွေကို ဖြတ်ကျော်ခဲ့ပြီး နောက်ဆုံးဗိုလ်လုပွဲမှာတော့ ကမ္ဘာ့အဆင့်တစ်တင်းနစ်မယ် ဆီရီနာဝီလီယံကို ဖြေစေးကွင်းမှာ ၇–၅၊ ၆–၄ နဲ့ အံ့အားသင့်ဖွယ်အနိုင်ယူပြီး ဂရင်းဆလမ်ချန်ပီယံဆုကို ပထမဦးဆုံး ဆွတ်ခူးနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ ထိုနိုင်ပွဲကြောင့် သူမဟာ ဇွန်လ (၆) ရက်နေ့မှာ ကမ္ဘာ့အဆင့် (၂)နေရာကိုတက်လှမ်းနိုင်ခဲ့ပြီး ၁၉၉၈ ခုနှစ်မှာ ဂရင်းဆလမ်ချန်ပီယံဆုကို ရရှိခဲ့ဖူးတဲ့ အရန့်ဇာဆန်းချက်(ဇ) ဗီကာရီယိုရဲ့နောက်ပိုင်း ဂရင်းဆလမ်ဆုကိုရရှိတဲ့ ပထမဦးဆုံးစပိန်တင်းနစ်မယ်အဖြစ် မှတ်တမ်းဝင်သွားခဲ့ပြီဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလက်ရှိမှာတော့ သူမဟာ ကမ္ဘာ့တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွေကို ဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်နေပြီး လက်ရှိကမ္ဘာ့အဆင့် (၃) အဖြစ် သတ်မှတ်ခြင်းခံထားရပါတယ်။ သူမဟာ လက်ရှိမှာ တင်းနစ်ပြိုင်ပွဲတွေကနေ ဆုကြေးငွေ အမေရိကန်ဒေါ်လာ ၈၉၁၅၀၆၃ (၉ သန်းနီးပါး) ရရှိထားပြီးဖြစ်ပါတယ်။

အသက် (၂၂) နှစ်အရွယ်သာရှိသေးတဲ့စပိန်တင်းနစ်မယ်လေးကို ၂၀၁၆ ခုနှစ်၊ ဇွန်လမှာ အားကစားပရို (SportsPro)က အမှတ်ရဖွယ် အကောင်းဆုံး အားကစားသမားတွေထဲမှာ အဆင့် (၁၄) နေရာ သတ်မှတ်ပေးခဲ့ပါတယ်။

ကျော်မြင့်အေး

YOUTH လူငယ်

Cartoon

ဒီတစ်ပတ်ရုံးပိတ်ရက်လေး တစ်ရက်မှာတော့ စာအုပ်ကောင်းလေးတစ်အုပ်ကို ဖတ်မိပါတယ်။ ဖတ်လိုက်ရတဲ့ စာလေးတွေဟာ ကိုယ့်အတွက် တကယ့်အကျိုးဖြစ်စေမယ့် စာစုလေးတွေဖြစ်နေလို့ ဖတ်ရကျိုးအတော်နပ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်လေးကို မနေ့ကရုံးဆင်းချိန်မှာ ရုံးကစာအုပ်စင်ပေါ်ကနေ ရှာဖွေတွေ့ရှိခဲ့တာပါ။ စာရေးဆရာ ကြည်မင်းရေးတဲ့ 'ဘဝတစ်သက်စာအလှဖက်စရာ' စာအုပ်လေးပါ။ စာအုပ်လေးကိုဖတ်ပြီး ကောင်းလွန်းလို့ စာဖတ်ပရိသတ်တွေကို မျှဝေချင်တဲ့ စိတ်ကလေးဖြစ်မိပါတယ်။ စာဖတ်ဝါသနာပါတဲ့ စာဖတ်ပရိသတ်အဖို့လည်း ဒီလအတွက်စာအုပ်ဆိုင်တွေမှာ စာအုပ်တွေအများကြီးထဲက အပင်ပန်းခံပြီး ရွေးနေစရာမလိုတော့ပါဘူး။ တူးဒေးစာအုပ်တိုက်က ထုတ်တဲ့ ဆရာကြည်မင်းရဲ့ 'ဘဝတစ်သက်တာအလှဖက်စရာ'စာအုပ်လေးကို ဝယ်ယူဖတ်ရှုကြည့်စေချင်ပါတယ်။

စာဖတ်သူ၏အမြင်

နွေဦးခင်

ဆရာကြည်မင်းရေးသားထားတဲ့ စာတွေအများကြီးထဲကမှ ပရိသတ်တွေ စိတ်ဝင်စားမယ့် စာစုတချို့ကို ထုတ်နုတ် ရေးသားတင်ပြပေးပါ့မယ်။

မှတ်သားမိတဲ့ စကားစုလေးများ–

(၁)ပစ္စုပ္ပန်ဟာ အရေးကြီးတယ်။ တစ်ဖက်သားအပေါ် စာနာထောက်ထားခြင်းကအရေးကြီးတယ်။ ဘယ်သူတစ်ဦးတစ်ယောက်ကိုမှ စိတ်ပင်ပန်း၊ ကိုယ်ပင်ပန်းဖြစ်အောင် မနှောင့်ယှက်မိဘဲ တစ်နေ့တာကို ဖြတ်ကျော်ဖို့အရေးကြီးတယ်ဆိုတဲ့ အကြောင်းကို မိမိကိုယ်မိမိ သတိပြုဆင်ခြင်နိုင်အောင် ရေးသားထားတာ တွေ့ရပါတယ်။

(၂)ဘဝကို ပြည့်ပြည့်ဝဝကြီးနေနိုင်ဖို့အတွက် လမ်းတွေဖွင့်ထားဖို့ လိုတယ်။ ဘဝကိုရော အတွေးအမြင်ကိုပါ မတင်းကျပ်ပါစေနဲ့။ ဆုတ်သာတတ်သာ ရှိပါစေ။ မုန်းတိုင်းကျလာရင် လှိုင်းပေါ်မှာ အလိုက်သင့် အလျားသင့်လိုက်ခါနေနိုင်မှ ဟန်ကျမှာ။ မုန်တိုင်းဆိုတာကလည်း ကိုယ်မထင်ဆုံးမမျှော်လင့်ဆုံး အချိန်မျိုးမှာ ကျတတ်တာလေ။ တရားသေဘောင်ကြီးပေါ်မှာ ရပ်နေရင် ရိုက်ချခံရဖို့ ကျိန်းသေနေပြီ။

ဘဝကို ရန်သူကြီးသဖွယ် မမှတ်ပါနဲ့။ သိုင်းလေ့ကျင့်ဖော် လေ့ကျင့်ဖက်လို သဘောထားပါ။ ဆုတ်တတ် ရှောင်တိမ်းတွေ လုပ်တတ်ရင် ပျော်ဖို့ကောင်းလာလိမ့်မယ်။ မားမားနဲ့မြဲမြဲကြီး ရပ်နေရင်တော့ အတွယ်ခံရပြီသာမှတ်ဆိုပြီး ဘဝမှာကြုံလာသမျှအခက်အခဲတွေကို ကြံ့ကြံ့ခံနိုင်စွမ်းရှိအောင် ရေးသားပုံဖော်ထားတာတွေ့ရပါတယ်။

(၃) ဘဝဆိုတာ မလွယ်ပါဘူး။ လွယ်နေရင်လည်း ရုန်းကန်လှုပ်ရှားတိုးတက်တယ်ဆိုတာတွေ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။ ဘဝဆိုတာ ပျော်စရာချည်းတောက်လျှောက်ရှိရင်လည်း ကြာတော့ ငြီးငွေ့သွားမှာပဲ။ ဘဝမှာစိတ်ဆင်းရဲစရာဆိုတာ မရှိရင် လွတ်မြောက်အောင် ကြိုးစားရတဲ့ အရသာတို့၊ လွတ်မြောက်သွားတော့ ရင်ထဲမှာ လွတ်လပ်ပေါ့ပါးသွားပြီး စိတ်အေးလက်အေး အပျော်ခရီးထွက်သွားရတာတို့ ဘယ်ရှိတော့မလဲ။ လမ်းမလျှောက်ရတဲ့ ခြေထောက်ဟာ ပျော့စိစိ ဖြစ်နေမှာပဲ။

ဒုက္ခတစ်ခုကြုံလာရင် အဲဒါဟာ ကိုယ့်အတွက် တိုးတက်ရေးလမ်းစလို့ မြင်ကြည့်တတ်ပါစေ။ ဒုက္ခဟာ ကိုယ့်ကိုချည့်နဲ့အောင်လုပ်တာထက် သန်စွမ်းအောင် ကူညီနေတာလို့မြင်ပါ။ တကယ်တော့ ရေစီးတစ်ခါ ရေသာတစ်လှည့် သဘောမျိုးနဲ့ ဆယ်ရေးတစ်ရေး နားခိုခွင့်၊ သက်သာခွင့်လေးတွေ ရပါတယ်။ အဲဒီအခိုက်အတန့်မှာ အမောအပန်းဖြေထား၊ အားသစ်လောင်းထားမှ နောက်ကြုံရမယ့် အခက်အခဲကို ရင်ဆိုင်နိုင်မယ်ဆိုပြီး ဘဝဆိုတာ အခက်အခဲတွေ ရှိနေပေမယ့် အခက်အခဲကြားက ကြိုးစားပြီးရုန်းရတာ၊ ရုန်းထွက်ပြီးလွတ်မြောက်သွားရင် တကယ့်ပျော်စရာအစစ်ကို ရနိုင်တယ်ဆိုတဲ့အကြောင်း ရေးသားထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၄) အတိတ်ဆိုတာကို အခု ကိုယ်မနေတော့တဲ့ အိမ်တစ်အိမ်၊ အခန်းတစ်ခန်းလို မြင်ကြည့်ပါ။ သွားလည်လို့တော့ ရမယ်၊ နေချင်လို့တော့ မရတဲ့နေရာပေါ့။ ကိုယ့်တကယ်အိမ်ဆိုတာ အခုလက်ရှိအချိန်ဖြစ်ပါတယ်။ စက္ကန့်နဲ့အမျှ တန်ဖိုးရှိတဲ့နေတဲ့အချိန်ပါ။ အိမ်ဟောင်း၊ အခန်းဟောင်းသွားလည်ပြီး အချိန်ဖြုန်းနေလို့မသင့်ဘူး။ အတိတ်မှာ ပျော်မွေ့နေတာနဲ့

ပဲ ပစ္စုပ္ပန်ရဲ့အရေးကြီးတာတွေ လွတ်သွားတတ်ပါတယ်။ နောင်ကျရင် ဒီလိုအချိန်ဖြုန်းခဲ့တာကိုတွေးပြီး ငါ့နှယ်အချိန်ဖြုန်းခဲ့လိုက်တာလို့ နောင်တရဦးမယ်။ ပစ္စုပ္ပန်တည့်တည့်မှာပဲ နေပါဆိုပြီး အတိတ်ကို ခဏခဏသတိမရသင့်ကြောင်း ရေးသားထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

(၅) တစ်နေ့ထက်တစ်နေ့ သတ္တိပိုရှိလာအောင် ကြိုးစားကြည့်ပါ။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ဒီလိုမှမလုပ်ရင် ငြိမ်ကုပ်မှိုတက်ပြီး သေသွားလိမ့်မယ်။ ကျွန်တော်တို့အားလုံးမှာ comfort zone လို့ခေါ်တဲ့ အသိုက်အမြုံလေးရှိတတ်ပါတယ်။ အဲဒီဝန်းကျင်လေးထဲမှာနေရင် လုံခြုံတယ်။ ကြည်နူးတယ်။ ပျော်ရွှင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ မကြာခဏ ဆိုသလိုပဲ ကျွန်တော်တို့ဟာ အပြင်ဘက်ထွက်ပြီး အားစမ်းကြည့်ဖို့ လိုပါတယ်။ ဒီလိုမှပဲ နုပျိုတက်ကြွပြီး စိတ်ဝင်စားစရာရှိလာတယ်။

ကိုယ့်အသိုက်အမြုံလေးကိုပဲ ခင်တွယ်နေရင်ကျိန်းသေတာက တော့ ခွင်ကျဉ်းလာတာတို့၊ တစ်ယောက်ယောက်ကလာပြီး ခြေမွဖျက်ဆီးတာတို့ကြုံရလိမ့်မယ်။ လူ့ကံဆိုတာ အမြဲတမ်းပျော်ရွှင် ကျေနပ်ကြည်နူးနေရဖို့မရှိတတ်ဘူး။ ခပ်ပြင်းပြင်းရိုက်ချက်နဲ့သာ ကြုံရတတ်တာ။ အသိုက်အမြုံကိုချဲ့ကားနိုင်ရင် လောကဓံရဲ့ရိုက်ချက်ဟာ မပြင်းတော့ဘူး။ ဒါမျိုးဆိုတာ ကြုံရတတ်တာပဲလို့လည်း ဖြေသာသွားမယ်။ ပြန်ခုခံဖို့လည်း လွယ်သွားမယ်ဆိုပြီး မိမိပတ်ဝန်းကျင်မှာ တတ်နိုင်သလောက် စူးစမ်းလေ့လာသင့်တဲ့အကြောင်း ရေးသားထားတာကို တွေ့ရပါတယ်။

စာဖတ်ပရိသတ်ကြီးလည်း ဒီလောက်ဆိုရင် ဆရာကြည်မင်းရဲ့ 'ဘဝတစ်သက်စာအလှဖက်စရာ' စာအမြည်းလေးဖတ်ပြီး ဘဝအတွက် အားတက်စရာလည်း ဖြစ်မယ်လို့ထင်ပါတယ်။

စေတနာမေတ္တာဖြင့်
နွေဦးခင်

SUE
HTET
AUNG

သူတကယ်ပြောနေတာပါ။ အဲဒီ အဖြစ်အပျက်တွေဟာ မိုးရာသီ ဟန်ဆောင်ထားတဲ့ ဆောင်းနှောင်းရာသီရဲ့ ညခင်းတစ်ခုမှာ အမှန်တကယ်ဖြစ်ပျက်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒီနေ့က မျက်စိလည်လမ်းမှားပြီးလွင့်မျောလာတဲ့ မိုးတိမ်တစ်အုပ်ကြောင့် သူတို့မြို့ကလေးပေါ်မှာ မိုးစက်မှုန်မှုန်လေးတွေ ဖွဲဖွဲလွင့်လွင့်ကြွေခဲ့ပါတယ်။

အဲဒီနေ့က သူအလုပ်ထဲက ခွင့်နေ့ဝက်ယူပြီး အိမ်ကိုအစောကြီး ပြန်လာခဲ့တယ်။ သူ့အလုပ်က နာရီပြင်တဲ့အလုပ်ပါ။ နာရီအရောင်း ဆိုင်ကြီးတစ်ဆိုင်မှာ သူ နာရီပြင်လာတာ ဆယ့်ငါးနှစ်လောက်ရှိသွားပြီ။ နှစ်ပေါင်းများစွာ နာရီပြင်လာခဲ့လို့လားမသိဘူး။ နာရီပြင်တဲ့အလုပ်ကို သူ တော်တော်ငြီးငွေ့နေပါပြီ။ နာရီပတ်တဲ့လူတွေကိုလည်း သူတော်တော်လေးစိတ်ကုန်နေပြီ။ အဲဒီလူတွေ နာရီပတ်လို့ လေအပုပ်အသိုးတွေကို မွန်းမွန်းကျပ်ကျပ် ရှူရှိုက်နေရတဲ့ မှန်လုံခန်းလေးထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာအကျဉ်းကျသလို သူနာရီ ပြင်ခဲ့ရတာပါ။

တစ်ခါတစ်ခါ နာရီပတ်တဲ့လူတွေနဲ့နာရီလာပြင်တဲ့လူတွေကို မကျေမနပ်သိပ်ဖြစ်လာတဲ့အခါမျိုးမှာ သူအလုပ်လုပ်နေတဲ့ နာရီဆိုင်ကြီးကို တစ်ခုခုနဲ့ရိုက်ခွဲပစ်ချင်တဲ့စိတ် သူ့စိတ်ထဲမှာ ရုန်းထလာတတ်တယ်။ တစ်ခါတစ်ခါကျတော့လည်းအလကားနေ ကွမ်းပဲဝါးနေတဲ့ ဆိုင်ရှင်ရဲ့ပါးစပ်ကြီးထဲကို နှိုးစက်ပါတဲ့နာရီတစ်လုံး သူပစ်သွင်းလိုက်ချင်တယ်။

ဆိုင်ရှင်ကတော့ ''ခင်ဗျားနားချင်တဲ့အခါ ခွင့်လေးဘာလေးယူ''လို့ သူ့ကိုပြောဖူးပါတယ်။ သူကိုက အလုပ်မဆင်းဘဲမနေနိုင်တာပါ။ အလုပ်ဆင်းပြန်တော့လည်း စောစောက ပြောသလို အလိုမကျစိတ်နဲ့ ဒေါသစိတ်တွေက အလိုလိုနေရင်း သူ့ရင်ထဲမှာ အုံခဲလာတတ်တယ်။ ဘယ်လိုဖြစ်တယ် မပြောတတ်ဘူး။ ခုတလောသူ့ခန္ဓာကိုယ်ကြီးဟာ အဲဒီဒေါသစိတ်တွေနဲ့ ပွယောင်းဖောင်းကားလာသလိုပဲ။

ဒီနေ့လည်း မျက်စိနှစ်လုံးပွင့်လို့ နာရီဆိုင်စရောက်ကတည်းက သူ့စိတ်တိုနေခဲ့တာပါ။ ပိုးစိုးပက်စက်သေဆုံးနေတဲ့ နာရီပျက်တွေကို တူနဲ့ထုချင်သလိုလို၊ နာရီလာ ပြင်တဲ့လူတွေကို တူနဲ့ထုချင်သလိုလို၊ နောက်ဆုံး သူ့ခေါင်းကိုပဲ သူရိုက်ခွဲချင်သလိုလို သူ့လက်ထဲမှာ ယားလာခဲ့တယ်။ နေ့လယ်ခင်းရောက်တော့ သူဘယ်လိုမှ သည်းမခံနိုင်တော့ဘူး။ နေ့ဝက်ခွင့်ယူပြီး အိမ်ပြန်လာခဲ့ရတယ်။

သူနေ့ဝက်ခွင့်ယူတော့ ဆိုင်ရှင်ရဲ့မျက်လုံးတွေက သောမတ်အယ်ဒီဆင်ကို မျက်စိနဲ့တပ်အပ်မြင်လိုက်ရသလို ပြူးကျယ်သွားတယ်။ နေ့ဝက်ခွင့်လေး တစ်ခါလောက်ယူတာကို ဒီလူဒီလောက်အံ့သြဖို့ မကောင်းပါဘူး။ ပါးစပ်အဟောင်းသားဖြစ်နေတဲ့ ဆိုင်ရှင်ရဲ့ပါးစပ်ပေါက်ကြီးထဲကို စားပွဲတင်နာရီ တစ်လုံးပစ်မထည့်မိအောင်

စိတ်ကိုချုပ်တီးပြီး ဆိုင်ထဲကသူထွက်လာခဲ့ရတယ်။

အိမ်ရောက်တယ်ဆို ဘာကိုမှ သူ စဉ်းစားမနေတော့ဘူး။ ကြမ်းပိုးအကောင်နှစ်ဆယ်လောက် ခိုအောင်းနေတဲ့ခုတင်ပေါ်ကို သူ့ခန္ဓာကိုယ်ကို ပစ်တင်လိုက်တယ်။ တစ်ခေါင်းလုံးဆူပွက်ပြီး လေးလံအုံခဲနေလို့လားမသိဘူး။ ခေါင်းချလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ သစ်တုံးတစ်တုံးလို မလှုပ်မချောက် သူအိပ်ပျော်သွားတယ်။

ပြဿနာက သူအိပ်ပျော်နေရာက နိုးလာတဲ့အချိန်မှာ စတာပါ။ သူအိပ်ပျော်နေရာက ဖျတ်ခနဲလန့်နိုးသွားတော့ သူ့ခုတင်ခြေရင်းမှာ ကုန်းကုန်းကွကွလုပ်နေတဲ့လူတစ်ယောက်ကို မြင်လိုက်ရပါတယ်။ သူ့ကြည့်ရတာ ပစ္စည်းတစ်ခုခုကို မွှေနှောက်ရှာဖွေနေတဲ့ပုံပါပဲ။ ဒါဖြင့် ဒီလူဟာ သူခိုးတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်တာပေါ့။

ကြည့်စမ်း။ အိမ်ရှေ့တံခါးတွေကို သူသေသေချာချာ ပိတ်ထားပါလျက်နဲ့ ဒီလူဟာ သူ့အခန်းထဲကို ဘယ်လိုနည်းနဲ့ ရောက်လာပါလိမ့်။

သူခိုးကိုကြည့်ပြီး သူ့ရင်ဟာ တဒိတ်ဒိတ်လှုပ်ခုန်သွားပါတယ်။ သူအော်လိုက်ရင် ကောင်းမလား။ သူ့အသံပြဲကြီးနဲ့အော်လိုက်ရင် ဒီလူလှစ်ခနဲထွက်ပြေးသွားမှာလား။ ပြေးသွားရင်တော့ ကိစ္စမရှိ။ အကယ်၍မပြေးဘဲ သူ့ခေါင်းကို တံခါးထောက်တဲ့ သစ်သားချောင်းနဲ့ ခွပ်ခနဲ ရိုက်ခွဲသွားရင် မခက်ပါလား။

သူအော်ရကောင်းနိုး၊ မအော်ရကောင်းနိုး ချီတုံချတုံဖြစ်နေဆဲမှာ အဲဒီလူဟာ သူ့ဘက်ကိုလှည့်ကြည့်လိုက်ပါတယ်။ အဲဒီလူရဲ့ မျက်နှာကိုမြင်တော့ သူတော်တော်လေး တုန်လှုပ်သွားတယ်။

ဘုရား. . . ဘုရား. . . ဒီလူဟာ သူနဲ့ချွတ်စွပ်လာတူနေပါလား။ အလုံးအထည်၊ အရပ်အမောင်း၊ မျက်နှာပေါက်၊ ဆံပင်ပုံ၊အသားရောင် အားလုံးသူနဲ့ တစ်ထေရာတည်းပါလား။ သူအဲဒီလူကိုကြည့်ပြီး ကြောင်စီစီဖြစ်နေဆဲမှာပဲ အဲဒီလူက သူ့ကို ပဋိသန္ဓာရစကား စပြောလိုက်ပါတယ်။

"ခင်ဗျားကတော့ ကြီးပွားဦးမယ်။ အလကားနေ အိပ်နေတာပဲ"

ဟောဗျာ။ ဒီကောင် ဘယ်လိုကောင်မျိုးပါလိမ့်။ သူများအိမ်ထဲကိုလည်း ပစ္စည်းဝင်ခိုးသေးတယ်။ အိမ်ရှင်ကိုလည်း ပမာမခန့် လုပ်လိုက်သေးတယ်။ သူအော်

ကျုပ်သူခိုးမဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်သူများပစ္စည်းဆို အပ်တစ်ချောင်းတောင် ယူခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်သူခိုးဆို ခင်ဗျားပါ သူခိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကျုပ်က ခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပွားဝိညာဉ်ပဲ။

လိုက်ရင် အနီးပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေ တစ်ယောက်တစ်ချက်နှုန်း ဝိုင်းအကျိုးဆောင်လိုက်ရုံနဲ့ ဆေးရုံကြီးအရေးပေါ်ဌာနကို ဘယ်အပေါက်ကရောက်သွားမှန်းတောင် ဒီကောင်သိလိုက်မှာ မဟုတ်ဘူး။

''ဟေ့ကောင်သူခိုးကောင် စကားကို ဆင်ဆင်ခြင်ခြင်ပြောပါကွ။ ငါအော်လိုက်ရင် မင်းဒုက္ခရောက်သွားမယ်ဆိုတာ သဘောပေါက်လိုက်စမ်းပါ''

သူခိုးက ဟက်ခနဲတစ်ချက်ရယ်လိုက်ပြီး။

''ရပါတယ်။ ခင်ဗျားလွတ်လပ်စွာ အော်ပိုင်ခွင့်ရှိပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ ခင်ဗျားအော်လိုက်ရင် ရရှိလာမယ့် အကျိုးဆက်တွေက ခင်ဗျားရဲ့ ပုဂ္ဂလိကဘဝကိုပါ အနည်းနဲ့အများ ရိုက်ခတ်မှုရှိလာပါလိမ့်မယ်။ ဘယ်လိုအကြောင်းတရားတွေ ရိုက်ခတ်မလဲဆိုတာကိုတော့ ခင်ဗျားဘာသာ ခင်ဗျား စဉ်းစားပေတော့''

ကြည့်စမ်း. . . ကြည့်စမ်း။ ဒီသူခိုးဟာ သူ့ကိုယ်သူ ဒဿနဆရာများ အောက်မေ့နေသလား မဆိုနိုင်ဘူး။ စကားပြောတာ တော်တော်ကြီးကျယ်လှချည်လား။

''အောင်မာ မင်းလိုအလေနတောသူခိုးကများ။ အိမ်တကာ့အိမ်လည်း ပစ္စည်းလျှောက်ခိုးသေးတယ်။ နောက်ပြီး အိမ်ရှင်ကမိတော့ သနားအောင်မပြောတဲ့ အပြင် ဟူးရားပညာရှိဂိုက် ဖမ်းလိုက်သေးတယ်။ တော်တော်ဟုတ်တဲ့ကောင်''

ဒီတစ်ခါကျတော့ သူခိုးစိတ်ရှည်ပုံ မရတော့ဘူး။ သူ့ကိုခါးထောက်ကြည့်ပြီး။

''ဒီလူနှယ် ပြောရဆိုရတော်တော်ကြပ်တဲ့လူပဲ။ ဒီမှာကိုယ့်လူ ခင်ဗျားကို ကျုပ်အရှင်းဆုံးပြောလိုက်မယ်။ ခင်ဗျားကျုပ်ကို သူခိုး. . သူခိုးနဲ့မခေါ်ပါနဲ့ဗျာ။ ကျုပ်သူခိုးမဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်သူများပစ္စည်းဆို အပ်တစ်ချောင်းတောင် ယူခဲ့တာမဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်သူခိုးဆို ခင်ဗျားပါ သူခိုးဖြစ်သွားလိမ့်မယ်။ ကျုပ်ကခင်ဗျားရဲ့ ကိုယ်ပွားဝိညာဉ်ဗျ။ ရှင်းပြီလား''

ဘုရား. . ဘုရား ဟူးရားပညာရှိပုံဖမ်းနေတဲ့ငနဲဟာ သူ့ရဲ့ကိုယ်ပွားဝိညာဉ်ဆိုပါလား။ ဒါ့ကြောင့်မို့ သူနဲ့ချွတ်စွပ်တူပြီး သူ့ကိုစကားကြီးစကားကျယ်တွေ ပြောနေတာကိုး။ အဲဒီကိုယ်ပွားဝိညာဉ်ဟာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲက ဘယ်အချိန်ကများ ရုန်းထွက်သွားပါလိမ့်။

သူအလန့်တကြားနဲ့ ငေါက်ခနဲထထိုင်လိုက်ပြီး သူ့ရဲ့ကိုယ်ပွားဝိညာဉ်ဆိုတာကို မျက်လုံးပြူးပြီး တအံ့တသြကြည့်နေမိတယ်။ သူကသာ ပြူးပြူးပြဲပြဲနဲ့ ကြောင်စီစီဖြစ်နေတာပါ။ အဲဒီကောင်ကတော့ အေးအေးငြိမ်းငြိမ်းပါပဲ။ အခန်းထဲမှာ ခေါက်တုန့်ခေါက်ပြန် လမ်းလျှောက်ပြီး ခြေထောက်မြှောက်လိုက်၊ ခါးချိုးလိုက်၊ ထိုင်ထလုပ်လိုက်နဲ့ မျက်စိကို နောက်နေတာပါပဲ။ ကေန္တ သည်ငတိညောင်းနေပုံရတယ်။ သူ့နှုတ်က လွှတ်ခနဲထွက်သွားတယ်။

“ဟော့ကောင်.... ညောင်းနေလို့လားကွ”

“ဩော်.. တော်တော်အပြောကောင်းတဲ့လူပဲ။ ခင်ဗျား ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ နှစ်ပေါင်းများစွာ နေလာတာဗျ။ ဘယ်မှ မသွားရ မလာရနဲ့ မညောင်းဘဲရှိပါ့မလား”

ဝိညာဉ်ကောင်ဟာ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုကို ဆယ်မိနစ်လောက်လုပ်ပြီးတော့ ရေချိုးခန်းထဲကို ကသောကမျောဝင်ပြီး ရေတွေတဝုန်းဝုန်း ချိုးပြန်တယ်။ ဒီကောင်ရေချိုးတာ လူရေချိုးတာနဲ့ မတူဘူး။ ကျွဲရေချိုးနေသလိုပဲ။ ကြာရင်ရေတွေ ကုန်ကုန်တော့မှာပဲ။ သူစိတ်မရှည်စွာနဲ့ အပြင်ကနေ လှမ်းအော်လိုက်တယ်။

“ဟော့ကောင်.. ရေကို တော်ရုံချိုးပါကွ။ ရေတစ်စည် နှစ်ရာတောင် ပေးဝယ်ရတာကွ”

သူအော်လည်း အော်အော်ပါပဲ။ အဲဟိုကောင်က အချိုးမပျက်တဲ့အပြင် သူ့ကိုတောင် ပြန်ဟောက်လိုက်သေးတယ်။

“ခင်ဗျားပါးစပ်ပေါက်ကြီးကို ပိတ်ထားစမ်းပါဗျာ။ လာမယ့် နတ်တော်လဆုတ်ငါးရက်နေ့ဆို ကျုပ်အသက် ၃၄ နှစ်ပြည့်ပြီဗျ။ ရေကိုကျုပ်တစ်ခါမှ ချိုးခဲ့ရတာမဟုတ်ဘူး။ ကျုပ်ရေချိုးတဲ့အချိန် ပူညံပူညံမလုပ်စမ်းပါနဲ့ဗျာ”

တော်တော် ဆင်ခြေဆင်လက်များတဲ့ကောင်ပဲ။ သူဘာမှ ပြန်မပြောဘဲ ငုတ်တုတ် ထိုင်နေလိုက်ရတယ်။ တစ်

အောင့်နေတော့ ဒီကောင်ရေချိုးခန်းထဲက ထွက်လာတယ်။ လေကလေးတချွန်ချွန်နဲ့ သူ့ခေါင်းကိုသဘက်တစ်ထည်နဲ့ သုတ်နေတယ်။ ပြီးတော့ အဝတ်အစားတွေ ထည့်ထားတဲ့ဗီရိုကို သူ့ဘိုးဘွားပိုင်ပစ္စည်း တစ်ခုလို သဘောထားပြီး ပိုင်စိုးပိုင်နင်း ဆွဲဖွင့်လိုက်တယ်။ အဝတ်ဗီရိုထဲက ကောင်းမယ့်ဆိုတဲ့ အဝတ်အစားတွေကို ကျကျနနရွေးဝတ်လိုက်တယ်။ သူ့တစ် ကိုယ်လုံးလည်း စပရေးတွေတရှူးရှူးဖျန်းလိုက်တယ်။

ဝိညာဉ်ကောင်ကိုကြည့်ပြီး သူပြုံးလိုက်ပါတယ်။ တော်တော်လာတဲ့ကောင်။ သူ့ကိုယ်သူ ဘိသိက်သွန်းမယ့် သတို့သားများ အောက်မေ့နေသလားမဆိုနိုင်ဘူး။ မှန်ရှေ့မှာ ခေါင်းဖြီးနေတာတော်တော်နဲ့ မပြီးနိုင်ဘူး။ သည်ကြားထဲအမောက်ကို ထောင်ပြီး ကောက်ထားလိုက်သေးတယ်။

“ဟော့ကောင် သ,လှချည်လားကွ။ ဘယ်သွားမှာမို့လို့လဲ”

''ဘီယာဆိုင်သွားမယ်ဗျာ။ ဘီယာသောက်မယ်ဗျာ။ သီချင်းလေးဘာလေးတက်ဆိုမယ်ဗျာ။ ဘဝတာတိုတိုမှာ အရသာချိုချိုဖြစ်ဖို့ အရေးကြီးတာဗျ။ ဟုတ်တယ်မို့လား''

သူမျက်လုံးပြူးသွားတယ်။

''ဟော့ကောင်ရာ ဘီယာဆိုင်ဆိုတာပိုက်ဆံပါရင်ပါသလောက် ကုန်တဲ့နေရာကွ။ ဘီယာတစ်ခွက် ဘယ်လောက်ဖြစ်နေပြီအောက်မေ့လဲ။ ဒီကြားထဲ မင်းသီချင်းပါတက်ဆိုမှာဆိုတော့ ဖြုန်းခါပြာခါကျသွားလိမ့်မယ်။ အေးဆေးနေစမ်းပါငါ့လူရာ''

''အေးအေးနေတယ်ဆိုတာ စာထဲမှာသာ ကောင်းတာပါဗျာ။ တကယ့်လက်တွေ့ဘဝမှာတော့ မကောင်းဘူးဗျ။ ခင်ဗျားတစ်သက်လုံး အေးအေးဆေးဆေးနေလာတာ မငြီးငွေ့သေးဘူးလား။ ခင်ဗျားဟာခင်ဗျား အေးအေးနေချင်နေ။ ကျုပ်ကတော့ မနေနိုင်ဘူးဗျို့။

ဝိညာဉ်ကောင်ဟာ သူ့ကိုလှည့်တောင်မကြည့်ဘူး။ ခါးထဲကပုဆိုးကို ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်ဖြစ်အောင်ပြင်ဝတ်ပြီး အိမ်ပေါ်ကနေ လွှားခနဲခုန်ဆင်းသွားပါတယ်။ ဟာ ဒီကောင် ပြောမရဆိုမရနဲ့ တော်တော်ခွကျတဲ့ကောင်ပါလား။ နောက်ပြီး ရူးကြောင်မူးကြောင်နဲ့ ပေါက်ကရတွေ လျှောက်လုပ်ရင် အကုန်ရှုပ်ကုန်တော့မှာပဲ။ သူပြူးပြူးပြာပြာနဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်နောက်ကို ပြေးလိုက်သွားပြီး. . .

''မင်းကလည်း လောလောလောလော မလုပ်စမ်းပါနဲ့ကွ။ ငါပါ လိုက်မှာပေါ့''

ဝိညာဉ်ကောင်က သူ့တစ်ကိုယ်လုံးကို အနုလုံပဋိလုံကြည့်လိုက်ပြီး ဟက်ခနဲ ရယ်လိုက်ပါတယ်။

''လုပ်စမ်းပါဗျ. . . ဒီလိုမှပေါ့။ ခင်ဗျားဘဝကို နာရီအပျက်တွေကြားထဲမှာ မြှုပ်မထားစမ်းပါနဲ့။ တစ်ခါတလေ ကျုပ်နဲ့တွဲစမ်းပါ။ ခင်ဗျားပုံစံက နှစ်ပေါင်းများစွာ နာရီကပြင်လာခဲ့လို့လားမသိဘူး။ ခင်ဗျားမျက်နှာကြည့်ရတာ ဘီကိုဘဲ(လ)နာရီလိုလို တီတိုနီနာရီလိုလိုနဲ့''

တော်တော်ပေါက်ပေါက်ရှာရှာ ပြောတတ်တဲ့ကောင်။ ဒီကောင့် စကားကြားရတာ အပြုံးအရယ်နည်းတဲ့သူတောင် ပြုံးမိသွားတယ်။ နှင်းဆွတ်မိုးစက်တွေအောက်က မြို့ပြင်လမ်းကလေးပေါ်မှာ သူတို့နှစ်ယောက်လျှောက်လာတဲ့အချိန်မှာတော့ တိမ်တိုက်တွေ ကြားထဲမှာ ပုန်းအောင်းနေတဲ့ညဟာ မြို့ကလေးပေါ်ကို ခုန်ချလိုက်ပါပြီ။ မြို့ကလေးကတော့ မြောက်လေရဲ့ ညည်းတွားသံ သဲ့သဲ့အောက်မှာ တိတ်ဆိတ်ငြိမ်သက်ဆဲပဲပေါ့။ ဒီလိုနဲ့သူတို့နှစ်ယောက်ဟာ အမှောင်ထဲကို နှစ်မြုပ်စပြုနေတဲ့မြို့ပြင်က ဘီယာဆိုင်တစ်ဆိုင်ကို ရောက်ခဲ့ကြပါတယ်။

ဆိုင်ရောက်တော့ ဒီကောင်မှာ တာတွေကြည့်ပြီး သူမျက်လုံးပြူးသွားတယ်။ ကြည့်စမ်း ကောင်းပေ့ဆိုတဲ့ဟင်း

လျာတွေ နည်းတာမှမဟုတ်တာ။ သူ့ရဲ့ အိုးတိုးအမ်းတမ်း အမူအရာကိုဒီကောင် အကဲဖမ်းမိပုံရတယ်။ ဟက်ခနဲတစ်ချက် ရယ်လိုက်ပြီး..

"ဟေ့လူ တောင်တောင်အီအီ ဘာတွေလျှောက်တွေးနေတာလဲ ပေါက်ကရတွေ လျှောက်မတွေးစမ်းပါနဲ့ဗျာ။ ပစ္စုပ္ပန်ကို တည့်တည့်ရှုစမ်းပါ။ အေးအေးဆေးဆေးသောက်စမ်းပါ။ လတ်ဆတ်တဲ့ ဘီယာရဲ့အရသာကို ညင်ဖွတဲ့ဂီတသံနဲ့ ရောစပ်ပြီး သောက်စမ်းပါ"

သူကအမြှုပ်တွေ အိတက်လာတဲ့ ဘီယာခွက်ကိုကြည့်ပြီး..

"ဟေ့ကောင်.. ဝိညာဉ်ကောင် ဘဝဆိုတာဘာလဲ မင်းသိလား"

"ဘဝဆိုတာ ဘာဖြစ်ဖြစ်ပေါ့ဗျာ။ ကိုယ့်အလုပ်မှမဟုတ်တာ တစ်ခါတလေ သောက်ရတဲ့ဟာကို ခေါင်းစားအောင် လာမလုပ်စမ်းပါနဲ့။

ဝိညာဉ်ကောင်ဟာ သူ့ကိုကြည့်ပြီး စိတ်ရှုပ်ထွေးသွားပုံရတယ်။ ဘီယာကိုခွက်ထဲတောင်မထည့်ဘဲ ဂျားလိုက်မော့ချလိုက်တယ်။ သူကြည့်ရတာ အနှစ်သုံးဆယ်လောက် ရေငတ်နေသလိုပဲ။ လည်ပင်းကြောကြီးတွေ ထောင်ထလာအောင် ကွတ်ခနဲ ကွတ်ခနဲမော့ချလိုက်တာ ဘီယာတစ်ဂျားဟာ တက်တက်စင်ပါရောလား။ ဘီယာတစ်ဂျားကုန်တော့ ဒီကောင် မတ်တတ်ထရပ်လိုက်တယ်။

"ကိုင်း... ကိုယ့်လူ။ ဘဝတွေဘာတွေလုပ်မနေနဲ့။ အေးအေးဆေးဆေးသောက်၊ ဟုတ်ပြီလား။ လိုတာရှိလည်း ထပ်မှာ။ ကျုပ်သီချင်းတက်ဟဲလိုက်ဦးမယ်"

ဒီကောင်ကသာ သောက်ခိုင်းနေတာပါ။ သူတစ်ငုံမှ မသောက်ရသေးဘူး။ သူ့ရှေ့က ဘီယာခွက်ကိုအရာတောင် မယွင်းသေးဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီကောင်သီချင်းတက်ဆိုမယ်လုပ်တော့ သီချင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး ပြောချင်တာလေးတွေ သူ့မှာရှိနေပါတယ်။ သူက ညက်ညက်ညင်ညင် သီချင်းလေးတွေကို ခံစားပျော်မောတတ်သူဆိုတော့..

"ဟေ့ကောင် ဒီလိုလုပ်ကွာ။ မင်းသီချင်းတက်ဆိုရင် ခင်မောင်တိုးတို့ စိုင်းထီးဆိုင်တို့ဆိုကွာ။ သူတို့သီချင်းလေးတွေက ညက်ညောပြီးနားထဲကို လျှောခနဲ လျှောခနဲ ဝင်သွားတာကွ"

"ကလပ်စစ်တွေ မကြိုက်ပါဘူး

စိတ်ချကိုယ့်လူ။ ကျုပ်နဲ့သောက်လိုက်ကတော့ ခင်ဗျားမှုံတစ်ပေါက်မစွန်းစေရဘူး။ ဒီဝိုင်းကခင်ဗျားကိုကျွန်တော်ညှော်ခံတဲ့ဝိုင်း။ ခင်ဗျားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့်မှာတာဝန်တွေအများကြီးရှိတယ်

ဗျာ။ ခင်ဗျားဟာခင်ဗျား နားထဲကို ဘေး တိုက်ပဲဝင်ဝင်၊ ကန့်လန့်ပဲဝင်ဝင် ကျုပ်က တော့ ဟဲဗီးမက်တယ်(လ)ပဲဆိုမှာပဲ''

ပြောလို့ဆိုလို့တစ်စက်မှမကောင်း တဲ့ကောင်ပါပဲ။ အဲဒီညက မူးမူးရူးရူးနဲ့ တက်ဆိုတဲ့အထဲမှာ ဒီကောင့်အသံက ဂလိုင်သံကြီးနဲ့အကျယ်ဆုံးပဲ။ အောင်မယ် သူ့ကောင်က ဟဲဗီးမက်တယ်(လ) ငါးပုဒ် လောက် ဖောက်ခွဲပြီးတော့ အလွမ်းတွေ ကို စမ်းရေထဲမျှောလိုက်မယ်တို့ အမုန်း ခွန်အား ပေးသနားပါတို့ဘက်ကို လမ်း ကြောင်းပြန်လိုက်တယ်။ ဒါမျိုးလေးတွေ လည်း သူ့ကောင်ကရသားပဲ။

သူကတော့ ဒီကောင့်ဂန္တဝင်ဘက် ကို လှည့်လိုက်ကတည်းက ဘီယာတွေ တစ်ခွက်ပြီးတစ်ခွက် မော့လိုက်တာ လေး ခွက်ပဲမော့ရသေးတယ်။ ခေါင်းက ငိုက် စင်းသွားတယ်။ သူ့ကောင်က မဆိုးရှာပါ ဘူး။ သူမူးလာမှန်းသိတော့ စင်ပေါ်ကနေ သူ့ဆီကို ပြေးလာပါတယ်။

''ဟေ့လူ. . . ဟာ ခင်ဗျားက လည်း အစောကြီးရှိသေးတယ် မှန်ချင်နေ ပြီလား''

''အေးကွ. . . . မှန်ချင်နေပြီ''

''ဟာဗျာ. . . စိမ်းသရဖူစိမ်းတို့ စာဥတို့တောင် မဆိုရသေးဘူး။ ခင်ဗျားက လည်း တော်တော်ခွကျတဲ့လူပဲ''

''ဟေ့ကောင်ရာ စာဥတွေ ခိုဥ တွေ လုပ်မနေပါနဲ့ကွာ။ ငါမူးနေလို့ပါ ဆက်ထိုင်ရင် ဥသြဆွဲသွားလိမ့်မယ်ကွ''

ဝိညာဉ်ကောင်ဟာ ပခုံးတစ်ချက် တွန့်ပြီး ဟက်ခနဲရယ်လိုက်ပါတယ်။

''စိတ်ချကိုယ့်လူ။ ကျုပ်နဲ့သောက် လို့ကတော့ ခင်ဗျားမှဲ့တစ်ပေါက် မစွန်းစေ ရဘူး။ ဒီပိုင်းကခင်ဗျားကို ကျွန်တော်ညွှန်ခဲ့ တဲ့ဝိုင်း။ ခင်ဗျားနဲ့ပတ်သက်ပြီး ကျွန်တော့် မှာ တာဝန်တွေအများကြီးရှိတယ်''

ဒီလိုကျပြန်တော့လည်း သူ့ ကောင်က မဆိုးရှာပါဘူး။ ကကတက္ကစီ တစ်စီးငှားပြီး သူ့ကိုလိုက်ပို့ပေးရှာတယ်။ လမ်းရောက်တော့ ဒီကောင်ဘာစိတ်ကူး ပေါက်တယ်မသိဘူး။ တက္ကစီမောင်းတဲ့ လူကို မီနီမားကက်တစ်ခုရှေ့မှာ ရပ်ခိုင်း လိုက်ပြီး. . .

''ခင်ဗျားကိုကြည့်ရတာ သဘာဝ သမိုင်းပြတိုက်ထဲက မှိုတက်နေတဲ့ရုပ်တု တစ်ခုနဲ့သွားတူနေတယ်။ သပ်သပ်ရပ်ရပ် ကလေးဝတ်စမ်းပါဗျာ။ ခင်ဗျားကြားဖူး တယ်မဟုတ်လား။ 'တောင်းမှာအကွပ် လူမှာအဝတ်တဲ့'။ နေဦး။ ခင်ဗျားကို ဟော ဒီမီနီမားကက်ထဲက ရယ်ဒီမိတ် လေးငါး ခြောက်ထည်လောက် ဝယ်ပေးလိုက်ဦး မယ်။ အမှတ်တရလေးဖြစ်သွားအောင်ပေါ့ ဗျာ''

သူ့ကောင်ကတော့ ဘာတွေ အဆင်ပြေလာတယ် မပြောတတ်ဘူး။ သဘောတွေ လွတ်ကောင်းနေတော့တာ ပဲ။ ဒီကောင်စတိုးဆိုင်ထဲ ဝင်သွားတာ တော်တော်နဲ့ ပြန်ထွက်မလာဘူး။ သူက တော့ ရောင်စုံမီးပွင့်တွေ တဖျပ်ဖျပ်လက်

နေတဲ့ မြို့လယ်ညကို ကျိုးကြည့်ကြောင်ကြည့်ကြည့်ပြီး မမူးအောင်သူ့ကိုယ်သူ ထိန်းနေရတယ်။ ဒီကြားထဲက သူ့ခေါင်းက တစ်ချက်တစ်ချက် လည်ထွက်သွားတယ်။

တော်တော်လေးကြာမှ မီနီမားကက်ထဲက ဒီကောင်ပြန်ထွက်လာတယ်။ အောင်မယ်. . . မီနီမားကက်ထဲကို ဝင်သွားတုန်းက ဒီကောင်တစ်ယောက်တည်းပါ။ ပြန်ထွက်လာတော့ တစ်ယောက်တည်းမဟုတ်တော့ဘူး။ သူ့လက်မောင်းကိုကိုင်ပြီး တစ်ခစ်ခစ်ရယ်မောနေတဲ့ ကောင်မလေးတစ်ယောက် ပါလာတယ်။ ကောင်မလေးက မျက်တောင်ကော့ကြီးတွေ တဖျပ်ဖျပ်ခတ်ပြီး သူ့ကိုကြည့်လိုက်တယ်။ ကောင်မလေးရဲ့ လက်မောင်းသားလေးတွေက ဆိုဒီယမ်မီးရောင်အောက်မှာ ဖြူဝင်းသွယ်မွတ်နေတယ်။ ကြည့်စမ်း။ သူ့ကောင်က တော်တော်စွံတဲ့ကောင်ပဲ။ ဒီအတိုင်းသာဆိုရင် နှင်းခိုးပြာတွေ အေးစက်ပျစ်ခဲနေတဲ့ ဟော့ဒီညမှာ လိပ်ပြာမလေးတစ်ယောက်ရဲ့တောင်ပံခတ်သံ သဲ့သဲ့ဖွဖွကို သူကြားရတော့မှာပါလား။

သူကသာ ရင်တွေဖိုးဖိုးဖတ်ဖတ်နဲ့ခုန်နေတာပါ။ သူ့ကောင်က လိပ်ပြာမလေးနဲ့ပတ်သက်ပြီး သူ့ကိုစာရင်းထဲတောင်ထည့်ဖော်မရဘူး။ အိမ်ရောက်တယ်ဆိုတာနဲ့ သူ့ကိုခုတင်ပေါ်ပစ်တင်လိုက်ပြီး အပြင်ပြန်ထွက်သွားပြန်တယ်။

သူတို့နဲ့သူလိုက်ဖို့ ကြိုးစားပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ မူးမြုယစ်ထုံမှုက သူ့ခန္ဓာကိုယ်ထဲကို ထူးကဲဒီရေလို တအိအိစီးဝင်နေတာကြောင့် နောက်ဆုံးကြမ်းပိုးတွေ မြူးနေတဲ့ ခုတင်ပေါ်မှာပဲ သူမှောက်ခုံကြီး အိပ်ပျော်သွားခဲ့တယ်။

ဘယ်လောက်တောင် အိပ်ပျော်သွားတယ်မပြောတတ်ဘူး။ အိမ်ရှေ့တံခါးမကြီးကို တဝုန်းဝုန်းနဲ့ ထုရိုက်သံကြားလို့ သူဆတ်ခနဲလန့်နိုးသွားတယ်။ တစ်ညလုံး မူးထားတဲ့အပြင် အိပ်ရေးမဝဘဲထလာရလို့ သူ့ခေါင်းထဲမှာ တစစ်စစ်နဲ့ကိုက်ခဲနေတယ်။ ဘာအရေးကြီးလို့ ဒီလိုထုရိုက်နေရပါလိမ့်။

မျက်ခွံကို အတင်းဖြဲပြီး မဟာဘဒ္ဒကမ္ဘာကြီးကို စက္ခုကွန်ရက်ဖြန့်ကြည့်လိုက်တော့ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုလုံး လင်းပွင့်နေပါပြီ။ နေခြည်နုအမျှင်တန်းလေးတွေဆိုရင် အိမ်တံစက်မြိတ်ပေါ်ကနေ

တွယ်ကပ်ပြီး အိမ်ရှေ့ခန်းထဲကိုတောင် တွားဝင်လာပြီ။ ဘုရားရေ အချိန်မနည်း တော့ပါလား။

အိမ်ရှေ့ကထုရိုက်သံကလည်း တဖြည်းဖြည်းနဲ့ ကျယ်လောင်လာပါတယ်။ ဒီလိုထောင်းထုပုံမျိုးနဲ့ သူ့အိမ်လေး တော့ ပြိုတော့မှာပဲ။

သူ့ပါးစပ်ကကျိန်ဆဲပြီး တံခါးမကြီး ရှိရာကို ဒယိမ်းဒယိုင်နဲ့လျှောက်လာခဲ့တယ်။ တံခါးကိုချက်ပြုတ်ပြီး ဖွင့်ပေးလိုက်တယ်ဆိုရင်ပဲ။ ။

''ဟုတ်တယ် ဟုတ်တယ် ဒီလူပဲ ကျွန်မမီနီမားကက်ထဲက အကျီအကောင်းစားတွေကို ရှူးသလိုပေါ်သလိုနဲ့အလစ်သုတ်ပြေးသွားတာ''

''သူ့ကိုယ်သူ မာတင်မော်အောင်တယ်မျှားမှတ်နေသလား မသိပါဘူး ဆရာရယ်။ ဘီယာဆိုင် တစ်ဆိုင်လုံးရှိသမျှအကုန်မှာစားတော့တာပဲ။ ပြီးတော့ တစ်ညလုံးလည်း သီချင်းတက်ဆိုတယ်။ ငွေရှင်းခါနီးကျတော့ ဆိုင်နောက်ကနေပြီး ထွက်ပြေးသွားတယ်''

''သူတစ်ညလုံးစီးတဲ့ခရီးကို အဖြောင့်တိုင်းလိုက်ရင် မိုင်တစ်ရာလောက် ရှိပါတယ် ဆရာရယ်။ နာရီနဲ့ တွက်ယူရင်တောင် နှစ်သောင်းခွဲလောက် ကျမှာပါ။ အဲဒါ ကျွန်တော့်ကို ကားခဆိုပြီး ဖက်ပိုးနှစ်ချက်အုပ်သွားတယ်''

ဒေါသမျက်ဝန်းတွေနဲ့ သူ့ကို တအံ့တသြကြည့်နေကြတဲ့ မျက်လုံးတွေအောက်မှာ သူ့ခန္ဓာကိုယ်ဟာ ဖယောင်းခဲတစ်ခဲလို ကျွမ်းလောင်စပြုလာပါတယ်။ သူ့မျက်နှာကို တည့်တည့်စူးစူးကြည့်နေတဲ့ ရဲအရာရှိလေးကို သူပျာပျာသလဲ ကြည့်လိုက်ပြီး။

''စိတ်ချပါဆရာ ဒီကိစ္စတွေကို ကျွန်တော်အားလုံး သိပါတယ်ဆရာ။ ဒီဖြစ်စဉ်တွေနဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့လည်း ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင် သက်သေလုပ်ပါမယ်ဆရာ။ နောက်ပြီးတော့''

ရဲအရာရှိလေးစိတ်သိပ်ရှည်ပုံ မရတော့ဘူး။ သူ့ကိုစိမ်းစိမ်းကြည့်ပြီး။ ။

''ဟေ့လူ။ ။ ခင်ဗျားလုပ်တုန်းက လုပ်ပြီးတော့ ခုကျမှတောပြောတောင်ပြောလျှောက်ပြောမနေနဲ့။ ပြောချင်ရင် ရုံးရောက်မှဆက်ပြော''

ရဲအရာရှိလေးက သူ့လက်နှစ်ဖက်ကိုပူးပြီး လက်ထိတ်နဲ့ချောက်ခနဲ ခတ်လိုက်တယ်။ ကိစ္စမရှိပါဘူး။ ပြဿနာသိပ်မရှိပါဘူး။ ဒီကိစ္စတွေဟာသူနဲ့ဘာမှ မပတ်သက်ဘူးဆိုတာ သူသိသလို ဘုရားသခင်လည်းသိပါတယ်။ အဲဟိုအမောက်ထောင်ထောင်နဲ့ စစ်ကြိုခေတ်ပြဇာတ်မင်းသားပုံပေါက်နေတဲ့ ဝိညာဉ်ကောင်ကိုမိလိုက်ရင် ဒီကိစ္စက ဇာတ်ရည်လည်သွားမှာပါ။

သီချင်းလေးတအေးအေးဆိုပြီး ရဲကားပေါ် သူတက်သွားတော့ လူတွေက သူ့ကိုစုတ်တသပ်သပ်နဲ့ ဝိုင်းကြည့်နေကြတုန်းပဲ။

နိုင်ဝင်းသီ

စံ-ဇာထီဘို

YOUTH
MAGAZINE

ဟောကိန်း

၁ ဂဏန်းသမားများ

ကောင်းသောအပြောင်းအလဲနှင့် ဘဝတိုးတက်မှုကြုံနိုင်သည်။ မိသားစုတွင် ခြံ၊ ကား၊ အခန်း အစရှိသည့် တနလ်ာနံပစ္စည်းများ အလဲအလှယ်၊ အပြောင်းအလဲရှိမည်။ ခရီးကိစ္စအကျိုးပေးမည်။ တိုင်းတစ်ပါးနှင့် တိုက်ရိုက်ဆက်ဆံလုပ်ကိုင်ခြင်းများရှိမည်။ ရှေ့အနာဂတ်အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်မှုများ ဆောင်ရွက်နိုင်မည်။ ဆွေမျိုးသားချင်းများအတွက် စိတ်ပင်ပန်း၊ လူပင်ပန်းခံပြီး ဆောင်ရွက်ရခြင်းရှိမည်။ အလုပ်နေရာ၊ ဆက်ဆံရသောဝန်းကျင် အပြောင်းအလဲရှိမည်။ လူငယ်များအဖို့ အခါတိုင်းထက်ပို၍ စိတ်ပျော်ရွှင်စရာများကြုံမည်။ စန်းပွင့်မည်။ လွန်လွန်ကဲကဲ မဖြစ်အောင် မိမိကိုယ်ကိုယ်မိမိထိန်းပါ။ မိဘအကြီးအကဲ ကျန်းမာရေးအတွက် စိတ်ပူပင်ရခြင်း ရှိမည်။

၂ ဂဏန်းသမားများ

ကံမြင့်၍ တိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့် ရရှိလာမည်။ ဖြစ်ပေါ်နေသည့်စီးကြောင်း အတိုင်းလိုက်ပါပြောင်းလဲ၍ တက်လမ်းပွင့်မည်။ မူလဘဝအနေအထားမှ ပိုမိုမြင့်မားသော အနေအထားသို့ ပြောင်းလဲတိုးတက်မည်။ ငွေကြေးကိစ္စလုပ်ငန်းကိစ္စ၊ မိသားစုရေးရာ အဖြာဖြာတို့၏ စိတ်အနှောင့်အယှက်မှ ကင်းစင်မည်။ လက်ဝတ်ရတနာ၊ ရွှေ၊ ငွေအထားများ၍ ပျောက်ရှတတ်သည်။ သတိရှိပါ။ ဝင်ငွေစီးပွားတိုးတက်လင့်ကစား သုံးငွေလျှော့ချနိုင်ခြင်း မရှိသေး။ ဆုံးဖြတ်ချက်ချခြင်း၊ အကြံသစ်အကောင်အထည်ဖော်ခြင်းအတွက် ဆောင်ရွက်ရန်အခါကောင်းဖြစ်သည်။ လုပ်ငန်းတက်လမ်းရမည်။ ဘဝအဆင့်တိုးတက်မည်။ ယှဉ်ပြိုင်ပြီးလုပ်ရသောကိစ္စများတွင် အောင်မြင်မည်။ လုပ်အားကြောင့်သာမက ကံကြောင့်ပါငွေဝင်မည်။

၃ ဂဏန်းသမားများ

တယူသန်စိတ်ရှိခြင်း၊ ထင်ရာကို တဇွတ်ထိုးလုပ်ကိုင်ခြင်းများကြောင့် အမှားအယွင်းအချို့ကြုံမည်။ အမှန်အတိုင်းပြောတတ်လွန်းခြင်း၊ စည်းစနစ်ကြီးစွာ ဆောင်ရွက်ခြင်းများကြောင့် သူတစ်ပါးနှင့် သော်လည်းကောင်း၊ လုပ်ငန်းခွင်မှသူများနှင့်သော်လည်းကောင်း စိတ်အနှောင့်အယှက်များ ဖြစ်နိုင်သည်။ မည်သည့်ကိစ္စကိုမဆို ပေါ့ပေါ့တန်တန် သဘောမထားပါနှင့်။ ဤကာလအတွင်းဖြစ်လာသော ကိစ္စများသည် တစ်စတစ်စကြီးထွားလာပြီး စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စရာအသွင်ဆောင်လာတတ်သည်။ စက်ပစ္စည်း၊ လျှပ်စစ်ပစ္စည်းနှင့် ပတ်သက်၍ရောင်းမှားဝယ်မှားဖြစ်ခြင်း၊ လိမ်ညာခံရခြင်း၊ အဝယ်မှားဈေးများခြင်းများဖြစ်တတ်သည်။ နေအိမ်ရှိသော့၊ ကန့်လန့်အပျက်တို့ကို ပြင်ဆင်ပါ။ မတော်တဆထိရှမှု အသေးစားများ ဖြစ်တတ်သည်။

၄ ဂဏန်းသမားများ

ရည်ရွယ်ချက်သစ်များ ရှေ့တိုးအကောင်အထည်ဖော်ရာမှ ထူးခြားသော တက်လမ်းဖြစ်ထွန်းမည်။ မူလရည်စူး မျှော်လင့်ထားခြင်းမရှိသော ငွေဝင်ခြင်း ကြုံမည်။ လုပ်ငန်းကံကောင်းခြင်းရှိမည်။ အခွင့်ကောင်းများကို အသုံးချပြီး ချက်ချင်းရှေ့တိုးဆောင်ရွက်မှုများမှ ကောင်းသောအကျိုးဆက်ရလာမည်။ အိုးအိမ်နေရာထိုင်ခင်းကိစ္စအတွက် ဆောင်ရွက်အောင်မြင်မည်။ လုပ်ငန်းကိစ္စတွင်လည်းကောင်း၊ လူမှုရေးရာတွင်လည်းကောင်း ကူညီသူများကြုံမည်။ မိသားစုတွင် အလုပ်စီးပွားသစ်များ လုပ်ကိုင်ဖြစ်မည်။ ငွေကြေးရင်းနှီးမြှုပ်နှံမှုများမှကောင်းသော အကျိုးဆက်ရမည်။ ပျိုရွယ်သူများအဖို့ မေတ္တာရေးတွင် အဆင်ပြေမှုဘက်ချဉ်းကပ်နိုင်ခြင်း၊ နီးစပ်အောင် ဆောင်ရွက်နိုင်ခြင်းများကြုံမည်။

၅ ဂဏန်းသမားများ

ကိုယ့်ကိစ္စထက် တစ်ပါးသူကိစ္စရေးရာများကို လိုက်လံဆောင်ရွက်နေရ မည်။ ငွေကုန်များမည်။ ပြောရေးဆိုရေးအောင်မြင်မည်။ လမ်းသစ်ထွင်ပြီး လုပ် ကိုင်ခြင်းများမှ ထူးခြားသော အကျိုးဆက်ရမည်။ ကာလအတန်ကြာအောင် ရှေ့တိုးမရဖြစ်နေသောကိစ္စများ ပြီးမြောက်အောင်မြင်မည်။ ပြန့်ကြဲနေသော ငွေကြေးများ ပြန်လည်စုစည်းမိမည်။ ခရီးကိစ္စ၊ အပြောင်းအလဲကိစ္စများ အဆင်ပြေမည်။ လူမျိုးကွဲ အကျိုးပေးမည်။ မေတ္တာရေးတွင် စိတ်အနှောင့်အယှက်များဖြစ်တတ်သည်။ နေရာတိုးချဲ့ခြင်း၊ ပြောင်းလဲခြင်း များဆောင်ရွက် အဆင်ပြေမည်။ အချို့သောကိစ္စများတွင် မိမိဆန္ဒနှင့်ဆန့်ကျင်ဘက်ဖြစ်လင့်ကစား လုပ်ဆောင်၍အဆင်ပြေမည်။

၆ ဂဏန်းသမားများ

ဆောင်ရွက်သမျှ ထိထိမိမိအကျိုးရှိမည်။ ရည်မှန်းချက်များ အောင်မြင်မည်။ ငွေကြေးကိစ္စပြောဆိုအဆင်ပြေမည်။ ကြုံတွေ့နေသောအခက်အခဲများ ပြေလည်သွားမည်။ အလုပ်တိုးတက်မည်။ ခါတိုင်းထက်ပို၍ ငွေဝင်မည်။ လုပ်ငန်းမရှိသူ လုပ်ငန်းရ၍လုပ်ငန်းရှိသူတိုးတက်မည်။ အလွန်စန်းပွင့်မည်။ ၅၂၈–၁၅၀၀ မေတ္တာများကောင်းသည်။ မိသားစုနှင့်ပတ်သက်သောကောင်းသတင်းများကြုံမည်။ စုပေါင်းလုပ်ငန်းအကျိုးပေးမည်။ ပညာအတတ် အကျိုးပေးမည်။ သူတစ်ပါးနှင့်ယှဉ်ပြိုင်မှုများတွင် အနိုင်ရရှိမည်။ စီစဉ်ထားသည်များ အလုံးစုံပြီးမြောက်မည်။ မိသားစုလုပ်ငန်းစီးပွားတိုးတက်မှုရမည်။

၇ ဂဏန်းသမားများ

တစ်ပါးသူကိစ္စအတွက် လိုက်လံကူညီဆောင်ရွက်ပေးရင်း စိတ်အနှောင့်အယှက်ဖြစ်ရခြင်း၊ ငွေကုန်များခြင်းရှိမည်။ အတတ်ပညာပိုင်းတွင် ထူးခြားသည့်တက်လမ်းအောင်မြင်မှုများရရှိမည်။ အပြိုင်အတိုက်အခံကြားမှတိုးတက်မှုအဆင့်ဆင့်ရမည်။ မိသားစုစီးပွားလုပ်ငန်းများတွင် အထူးအဆင်ပြေမည်။ နိုင်ငံခြားခရီးသွားသူတစ်ဦးအားနှုတ်ဆက်ပြီး အပြန်လမ်းတွင် ယာဉ်ကားပျက်ခြင်း ကြုံလိမ့်မည်။ ထိုသို့ပျက်က အလွန်ကောင်းသည်။ ၎င်းအရပ်နှင့်နီးစပ်သော ထီဆိုင်တွင်ထီထိုးပါ။ ကျန်းမာရေးအနည်းငယ် အညံ့ရှိနေသည်။ ဝမ်းဗိုက်မကြာခဏ ဒုက္ခပေးမည်။ ဤကာလအတွင်းခါတိုင်းနှင့်မတူသော အလုပ်အကြံအစည်များ ဆောင်ရွက်နေရမည်။ ငွေကြေးကိစ္စ စကားပြောဆိုခြင်းများ အောင်မြင်မည်။ ခရီးနှင့်ပတ်သက်သောကံကောင်းသည်။

၈ ဂဏန်းသမားများ

အထူးကောင်းသောကာလဖြစ်သည်။ အခက်အခဲ၊ အတိုက်အခံများ ကျော်လွှားနိုင်မည်။ ရည်မှန်းချက်သစ်များ လက်တွေ့ဆောင်ရွက်အောင်မြင်မည်။ ရင်းနှီးသူများနှင့် မကြာခဏစကားများရတတ်သည်။ သူတစ်ပါးမကြိုက်သော လုပ်ငန်းများကိုမှရွေး၍ လုပ်ကိုင်လိုစိတ်ပေါ်နေမည်။ ကိုယ်လုပ်သမျှကိစ္စနှင့် ပတ်သက်၍အိမ်မှသူများနှင့် စကားများရ ခြင်းကြုံမည်။ ရင်းနှီးစွာပေါင်းသင်းနေသူတစ်ဦးပြဿနာဖြစ်၍ လိုက်လံကူညီပေးရမည်။ ပညာအတတ်နှင့်ပတ်သက်သောကံကောင်းမည်။ တစ်ပါးသူနှင့်ဆန့်ကျင်ပြီး ကိုယ်ထင်ရာကို ပေပေတေတေလုပ်သည့်လုပ်ငန်းများမှ ကောင်းသောအကျိုးဆက်ရလာမည်။ စာရွက်စာတမ်း ကိစ္စ၊ ငွေကြေးကိစ္စပြောဆိုဆောင်ရွက်ခြင်းများ အဆင်ပြေမည်။

၉ ဂဏန်းသမားများ

အရေးကြီးသောဆုံးဖြတ်ချက် များချမှတ်ရမည်။ ကိုယ်ဖြစ်လိုသောအကြောင်းအရာများ ရည်ရွယ်ချက်များကိုသူတစ်ပါးနှင့်ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်ရန်ကောင်းသည်။ စုစည်းလုပ်ကိုင်သော ကိစ္စများမှ ကောင်းကျိုးရရှိမည်။ စိတ်ချမ်းသာစရာများ၊ မင်္ဂလာရှိသော စကားများပြောဆိုရမည်။ အမျိုးသမီးမိတ်ဆွေ အကြီး အကဲတစ်ဦးထံမှအကူအညီရမည်။ သွားရောက်လေရာတွင် စန်းကောင်းခြင်း၊ လူချစ်လူခင်ပေါများခြင်းကြုံမည်။ ထင်မှတ်မထားသော ငွေရပေါက်ရလမ်းကြုံမည်။ အလုပ်တိုးတက်မည်။ ဆောင်ရွက်ရင်းနှီးမြှုပ်နှံထားသည့်များမှ အကျိုးအမြတ်ကောင်းစွာ ရရှိမည်။ ပညာကိစ္စဆောင်ရွက်သူများ အဆင့်မြင့်အောင်မြင်မှု ရရှိမည်။

ချမ်းမြေ့မေတ္တာတို့ပြန်ပါသည်။
ဝံ-တာထီဘို